Edi Karsono
Ricky Rusdhiyana

# Gelora

## Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### untuk SD/MI Kelas II

Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II
Edi Karsono
Ricky Rusdhiyana

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Edi Karsono
Ricky Rusdhiyana

# Gelora

## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## untuk SD/MI Kelas II

**PUSAT PERBUKUAN**
Kementerian Pendidikan Nasional

# Gelora
## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II

**Penulis**
Edi Karsono
Ricky Rusdhiyana

**Penyunting Isi**
Ricky Rusdhiyana

**Penyunting Bahasa**
Nur Fajriyah

**Penata Letak**
Handy Tofani

**Pewajah Isi**
Dwi Prihartono

**Perancang Sampul**
Yusuf Mulyadin
Joni Effendi Daulay

**Ukuran Buku**
17,5 x 25 cm

372.8
EDI g

EDI Karsono
Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Edi Karsono, Ricky Rusdhiyana; editor, Ricky Rusdhiyana, Nur Fajriyah; ilustrator, Dwi Prihartono.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 146 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 143
Indeks
Untuk SD/MI kelas II
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-033-7 (jil. 2l)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)
I. Judul II. Ricky Rusdhiyana III. Nur Fajriyah
IV. Dwi Prihartono



Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

# Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet *(website)* Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh *(down load)*, digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Adik-adik, selamat datang di sekolah. Di sekolah, Adik-adik akan bertemu guru-guru yang baik. Adik-adik juga akan bertemu dengan teman-teman yang akan berbagi semangat belajar. Dengan semangat belajar yang menggelora, Adik-adik akan selalu merasa senang belajar di sekolah.

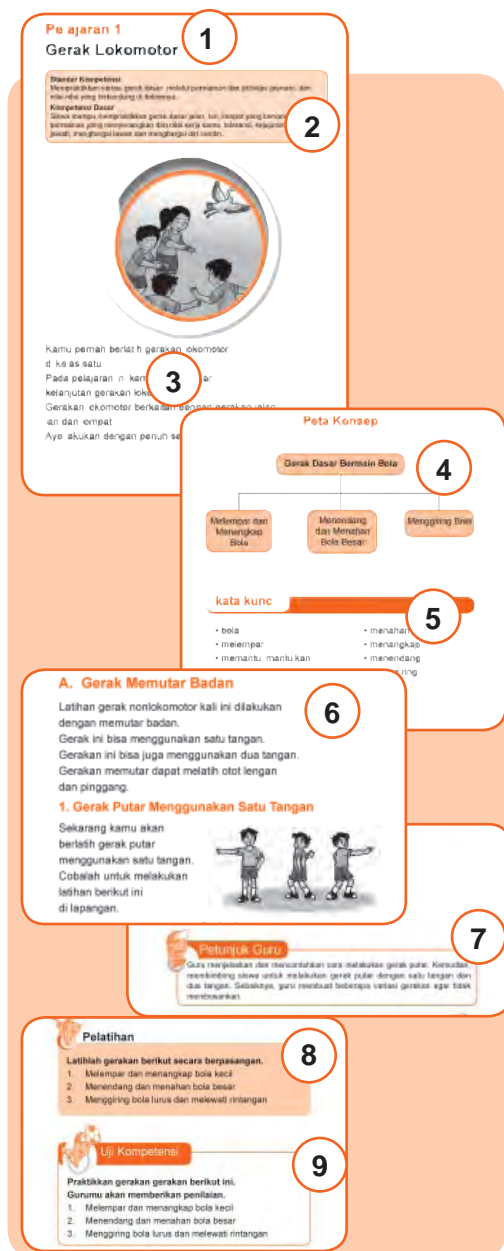
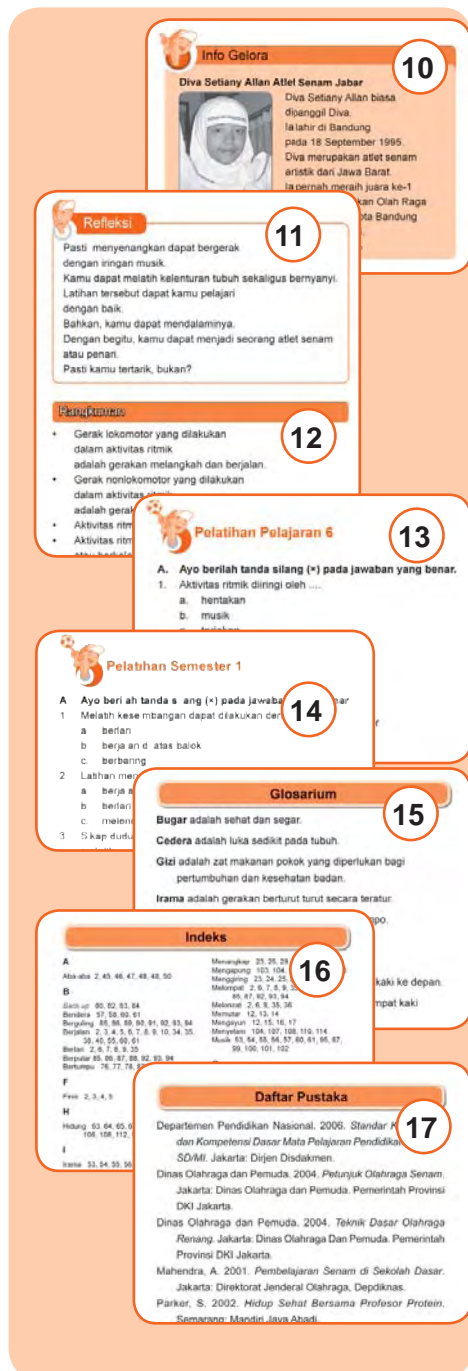
Banyak yang harus Adik-adik pelajari di sekolah. Salah satunya pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjaskes). Tujuan belajar Penjaskes adalah mendapatkan pengetahuan dasar-dasar olahraga dan kesehatan. Adik-adik dapat menemukannya dalam buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Adik-adik akan mendapatkan banyak pelajaran karena dalam buku Gelora, setiap materinya dikemas dalam sebuah pembelajaran yang menyenangkan.

Materi dalam buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan disusun sesuai kurikulum yang berlaku saat ini. Materi-materi tersebut disusun secara sistematis dan dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik. Setiap pelajaran diawali dengan materi pembuka yang dilanjutkan dengan materi pokok, ada juga Pelatihan, Uji Kompetensi, Pelatihan Pelajaran, dan Pelatihan Semester. Rubrik-rubrik tersebut berisi latihan dan tagihan terhadap pencapaian kompetensi yang diharapkan. Ada juga Info gelora yang berisi informasi seputar Penjaskes.

Semua materi dan pengayaan disajikan dalam bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami Adik-adik. Dengan demikian, buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan benar-benar dapat menjadi sahabat Adik-adik dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan imajinasi. Selamat belajar!

Bandung, November 2008

Penerbit

Pendidikan harus didapatkan oleh setiap anak. Untuk itu, kami menghadirkan buku **Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.** Buku ini menjadi sarana belajar dan bermain bagi adik-adik. Hal ini didukung oleh bagian-bagian buku berikut yang dapat mempermudah penggunaan buku ini.

1. **Pelajaran** merupakan bagian buku berisi topik-topik tertentu yang akan dipelajari oleh siswa.
2. **Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar** merupakan uraian kompetensi yang harus dicapai siswa pada setiap pelajaran.
3. **Apersepsi** berisi pembangkit motivasi bagi siswa sebelum mulai mempelajari materi.
4. **Peta Konsep** merupakan bagan yang berisi inti materi yang akan dipelajari.
5. **Kata Kunci** berisi kata kata baru yang akan dipelajari dalam setiap bab.
6. **Materi** berisi bahan pembelajaran bagi siswa. Materi tersebut disesuaikan dengan tuntutan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang tercantum dalam kurikulum.
7. **Petunjuk Guru** adalah langkah langkah yang dapat dilakukan oleh guru dalam memberikan pelajaran pada siswa.
8. **Pelatihan** merupakan sarana untuk menguji pemahaman siswa terhadap materi-materi dalam setiap pembelajaran.
9. **Uji Kompetensi** berisi tugas bagi siswa sebagai evaluasi terhadap pencapaian kompetensi yang diharapkan.

10. **Info Gelora** merupakan informasi-informasi yang dapat memperluas wawasan siswa.
11. **Re eksi** merupakan sarana untuk mengevaluasi ketertarikan siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Refleksi juga dapat dijadikan sarana bagi guru untuk menilai sikap siswa.
12. **Rangkuman** berisi ringkasan materi yang telah dipelajari dalam satu bab.
13. **Pelatihan Pelajaran** berisi soal-soal yang harus dikerjakan oleh siswa sebagai evaluasi terhadap keseluruhan materi dalam setiap pelajaran.
14. **Pelatihan Semester** merupakan tugas bagi siswa untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi dalam satu semester.
15. **Glosarium** berisi kata kata dan istilah sulit yang disertai dengan artinya.
16. **Indeks** merupakan tema tema yang dipelajari dalam seluruh isi buku.
17. **Daftar Pustaka** berisi daftar buku dan referensi lain yang dijadikan sumber penyusunan buku.

# Pemetaan Materi

**Semester 1**

| No. | Materi | Bagian dalam Buku |
|---|---|---|
| 1. | Gerak dasar jalan, lari, dan lompat yang bervariasi | Pelajaran 1 |
| 2. | Gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan | Pelajaran 2 |
| 3. | Gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana | Pelajaran 3 |
| 4. | - Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai<br>- Latihan keseimbangan statis dan dinamis | Pelajaran 4 |
| 5. | - Senam ketangkasan sederhana tanpa alat: melompat dan meloncat<br>- Senam ketangkasan dengan alat | Pelajaran 5 |
| 6. | - Gerak ritmik ke depan, belakang, dan samping<br>- Gerak ritmik beregu tanpa musik | Pelajaran 6 |
| 7. | - Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga<br>- Memilih makanan bergizi | Pelajaran 7 |

**Semester 2**

| No. | Materi | Bagian dalam Buku |
|---|---|---|
| 1. | - Gerak dasar kekuatan otot dada dan punggung | Pelajaran 8 |
| 2. | - Latihan kelentukan persendian anggota badan bagian atas | Pelajaran 9 |
| 3. | - Senam ketangkasan: melompat dan berputar 90º<br>- Senam ketangkasan: berguling ke depan dan memindahkan berat tubuh | Pelajaran 10 |
| 4. | - Gerak ritmik secara berpasangan<br>- Gerak ritmik secara beregu<br>- Gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh dalam air | Pelajaran 11 |
| 5. | - Keseimbangan tubuh dan keselamatan diri di air<br>- Gerak dasar renang: mengapung, menyelam, dan bernapas | Pelajaran 12 |
| 6. | - Aktivitas fisik di lingkungan sekolah<br>- Rambu-rambu dalam perjalanan ke sekolah<br>- Menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai<br>- Menjaga kebersihan tangan dan kaki<br>- Mengenal cara makan sehat | Pelajaran 13 |

# Daftar Isi

## Pelajaran 1

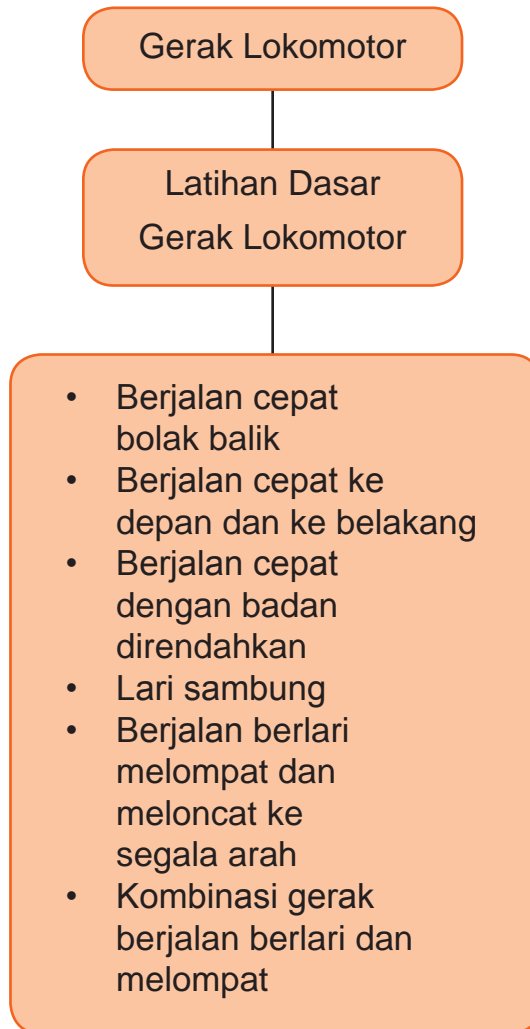
# Gerak Lokomotor

Kamu pernah berlatih gerakan lokomotor
di kelas satu.
Pada pelajaran ini kamu akan belajar
kelanjutan gerakan lokomotor.
Gerakan lokomotor berkaitan dengan gerakan jalan
lari dan lompat.
Ayo lakukan dengan penuh semangat.

## Peta Konsep

Gerak Lokomotor

Latihan Dasar Gerak Lokomotor

- Berjalan cepat bolak balik
- Berjalan cepat ke depan dan ke belakang
- Berjalan cepat dengan badan direndahkan
- Lari sambung
- Berjalan berlari melompat dan meloncat ke segala arah
- Kombinasi gerak berjalan berlari dan melompat

## kata kunci

- aba aba
- berjalan
- berlari
- finis
- lintasan
- melompat
- meloncat
- otot
- start

## A. Berjalan Cepat Bolak Balik

**Petunjuk Guru**

Guru mengajak siswa untuk melakukan beberapa latihan dasar gerakan lokomotor. Sebelum siswa melakukan latihan, guru memberikan penjelasan dan contoh gerakannya terlebih dahulu. Kemudian, guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan mengajak siswa melakukan latihan secara bergantian. Dalam melakukan latihan, Guru dapat mengubah arah jalan. Misalnya, berjalan dengan arah menyerong ke kiri atau ke kanan.

Langkahkan kakimu ke depan.
Lakukan dengan beberapa langkah.
Kamu baru saja melakukan gerakan berjalan.
Sekarang kamu akan berlatih berjalan dengan cepat.
Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot otot kaki.
Perjalanannya dimulai dari garis start sampai ke garis finis.
Kemudian kamu berjalan kembali ke garis start.
Jarak dari garis start ke garis finis adalah10 meter.
Cara berjalan bolak balik adalah sebagai berikut.

**Gambar 1.1**
Gerakan berjalan cepat bolak balik

a. Bentuklah barisan. Tiap barisan terdiri atas 4 sampai 5 orang.
b. Barisan paling depan berjalan sampai ke garis finis lalu berjalan lagi ke garis start.

c. Barisan kedua dan seterusnya berjalan seperti barisan pertama.
d. Siswa yang berjalan paling cepat menjadi pemenangnya.

## Pelatihan 1

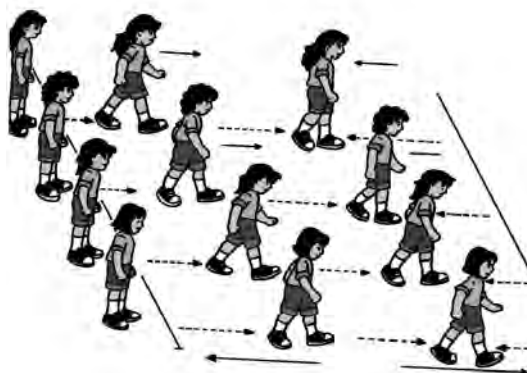
Latihlah gerakan berjalan cepat bolak balik secara bergiliran. Mintalah bimbingan dari gurumu.

## B. Berjalan Cepat ke Depan dan ke Belakang

### Petunjuk Guru

Guru mengajak siswa ke lapangan. Kemudian guru memberikan penjelasan tentang gerakan yang akan dilakukan beserta contoh melakukannya. Setelah itu, guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok siswa diberikan kesempatan untuk melakukan gerakan yang telah dipelajari. Guru dapat memberikan variasi gerakan agar siswa lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan olahraga.

Pada latihan ini kamu harus berjalan dengan cepat dari garis start ke garis finis. Selanjutnya kamu berjalan mundur kembali pada garis start. Jarak antara garis start dan finis adalah10 meter.

Cara latihan ini hampir sama dengan latihan berjalan bolak balik.

**Gambar 1.2**
Berjalan cepat ke depan dan ke belakang

Bedanya pada latihan ini kamu harus kembali ke garis start dengan berjalan mundur.
Untuk jelasnya perhatikan langkah langkah berikut ini.

a. Buatlah beberapa barisan.
   Tiap barisan terdiri atas 4 sampai 5 orang.
b. Barisan paling depan berjalan dari garis start ke garis finis.
c. Kembali lagi ke garis start dengan cara berjalan mundur.
d. Barisan kedua berjalan seperti barisan pertama.
e. Barisan ketiga dan seterusnya melakukan kegiatan tersebut.
f. Siswa yang berjalan paling cepat daripada teman temannya yang sebaris menjadi pemenangnya.

## Pelatihan 2

Latihlah gerakan berjalan dengan badan direndahkan secara bergiliran. Mintalah bimbingan dari gurumu.

## C. Berjalan Berlari Melompat dan Meloncat ke Berbagai Arah

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang gerakan yang akan dilakukan beserta contoh melakukannya. Guru membimbing siswa untuk mempraktikkan setiap gerakan dengan baik dan benar.

Kamu telah belajar gerakan berjalan.
Cobalah berjalan dengan kencang.
Gerakan tersebut adalah gerakan berlari.

Sekarang lakukan gerakan
mengangkat kaki ke depan dengan cepat.
Gerakan tersebut adalah gerakan melompat.

Melompatlah dengan kedua kaki
bersama-sama.
Kamu baru saja melakukan
gerakan meloncat.

Kali ini kamu akan berlatih sambil mendengarkan cerita.
Sekarang gurumu akan mendongeng.
Kamu dan teman temanmu harus mendengarkan
dengan cermat.

Jika guru bercerita tentang kelinci
yang sedang meloncat
kamu harus menirukan gaya kelinci meloncat.

Jadi latihan kali ini adalah mempraktikkan
gerakan sesuai isi cerita yang kamu dengar.
Kamu harus mempraktikkan
berjalan berlari melompat atau meloncat.

Gerakan itu antara lain
gerakan menirukan kelinci meloncat
gerakan menirukan burung
gerakan menirukan gajah berjalan
dan gerakan melompat parit.

**Gambar 1.3**
Gerakan menirukan gajah berjalan

**Gambar 1.4**
Gerakan menirukan burung

**Gambar 1.5**
Gerakan menirukan
kelinci meloncat

**Gambar 1.6**
Gerakan melompat parit

## Pelatihan 3

Latihlah gerakan meniru gajah berjalan
dan kelinci melompat. Mintalah bimbingan dari gurumu.

## Info Gelora

**Bagaimana Melakukan Pemanasan.**
Sebaiknya kamu melakukan pemanasan
sebelum berolahraga.
Dengan pemanasan kamu tidak akan kram
dan kehabisan napas saat berolahraga.
Pemanasan dapat dilakukan dengan beberapa gerakan.
Misalnya melompat lompat di tempat

membungkukkan badan
dan meregangkan otot dada.
Gerakan pemanasan bertujuan untuk
- melemaskan otot
- melenturkan persendian
- meningkatkan detak jantung
- meningkatkan pernapasan.

Coba kamu pelajari gerakan pemanasan lainnya.
Mintalah bantuan gurumu.

**Sumber**: *Hidup Sehat Bersama Profesor Protein*, 2002

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut dengan baik.**

1. Berjalan cepat bolak balik
2. Berjalan cepat ke depan dan ke belakang
3. Berjalan berlari melompat dan meloncat
   ke berbagai arah

## Refleksi

Apakah yang kamu rasakan
setelah kamu mempelajari gerak lokomotor.
Otot otot tubuhmu tentu akan terasa lebih kuat.
Kamu juga dapat melatih gerakan tersebut
bersama teman temanmu.

## Rangkuman

- Gerak lokomotor dilakukan
  untuk melatih otot otot kaki.
- Sebelum melakukan gerak lokomotor
  kamu harus melakukan pemanasan
  agar tubuhmu siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- Gerak dasar lokomotor terdiri atas
  gerakan berjalan berlari dan melompat.
- Gerak lokomotor dapat dilakukan
  secara berkelompok.

# Pelatihan Pelajaran 1

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Gerak lokomotor dilakukan untuk melatih ... kaki.
   a. pergelangan
   b. otot
   c. tulang
2. Berikut ini merupakan gerakan lokomotor *kecuali* ....
   a. berjalan
   b. berlari
   c. berbaring
3. Setiap barisan dalam gerak berjalan cepat adalah ... orang.
   a. dua
   b. tiga
   c. empat
4. Gerak berjalan berlari dan melompat dilakukan sambil mendengarkan guru ....
   a. berjalan
   b. bercerita
   c. bernyanyi
5. Gerakan menirukan gajah dilakukan dengan ....
   a. berjalan
   b. berlari
   c. meloncat

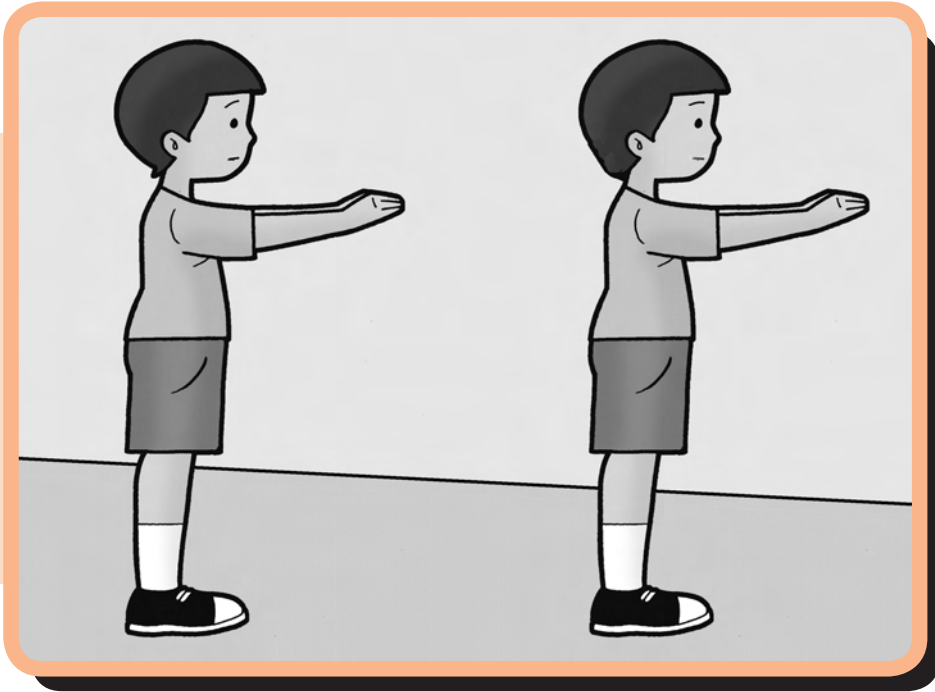
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Apa yang sebaiknya dilakukan sebelum berolahraga.
2. Sebutkan tujuan gerakan berjalan cepat.
3. Berapakah jarak yang ditempuh dalam melakukan gerakan berjalan cepat ke depan dan ke belakang.
4. Sebutkan jenis jenis binatang yang dapat diikuti gerakannya.
5. Bagaimanakah cara kelinci bergerak.

**C. Tugas**

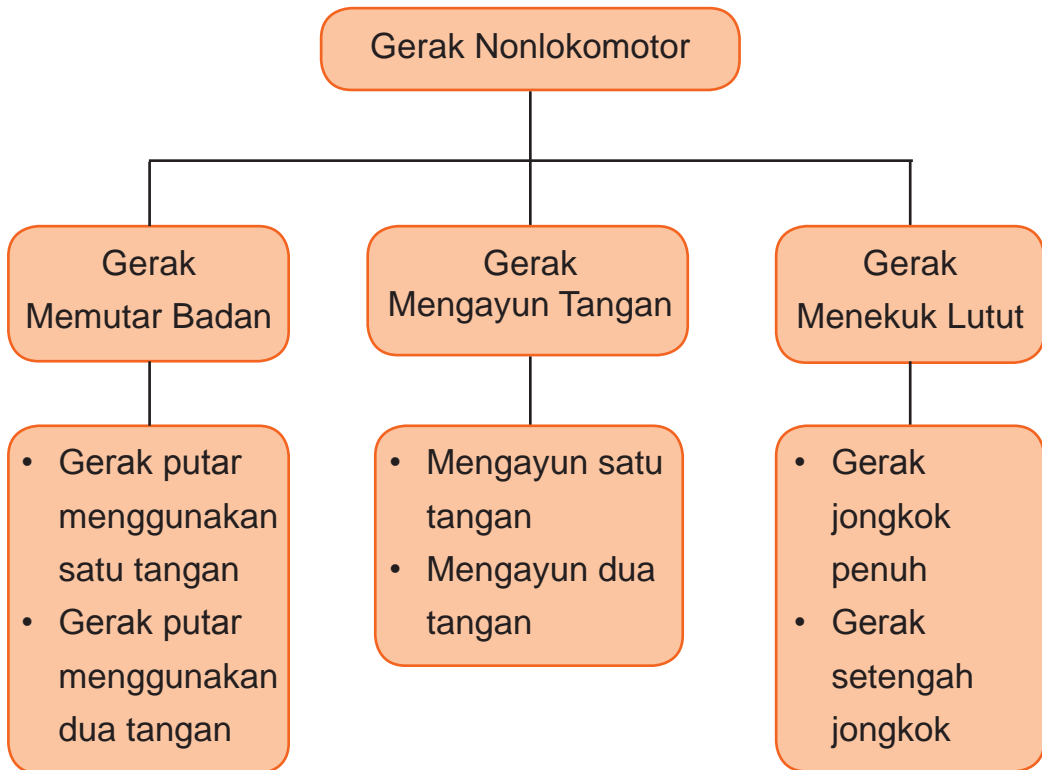
Buatlah kelompok yang terdiri atas 4 orang siswa.
Pilihlah salah satu latihan yang telah kamu pelajari dalam pelajaran ini.
Praktikkan gerakan tersebut dengan baik untuk dinilai oleh gurumu.

**Pelajaran 2**

# Gerak Nonlokomotor

Setelah belajar gerak lokomotor
kamu akan belajar gerak nonlokomotor.
Gerakan tersebut adalah gerakan memutar
mengayun dan menekuk lutut.
Gerakan itu akan membuat otot-otot tubuhmu
menjadi lebih lentur.
Apakah kamu sudah siap.

## Peta Konsep

Gerak Nonlokomotor

- Gerak Memutar Badan
  - Gerak putar menggunakan satu tangan
  - Gerak putar menggunakan dua tangan
- Gerak Mengayun Tangan
  - Mengayun satu tangan
  - Mengayun dua tangan
- Gerak Menekuk Lutut
  - Gerak jongkok penuh
  - Gerak setengah jongkok

## kata kunci

- Bahu
- Beregu
- Berpasangan
- Lengan
- Memutar
- Menekuk
- Mengayun
- Nonlokomotor
- Tungkai

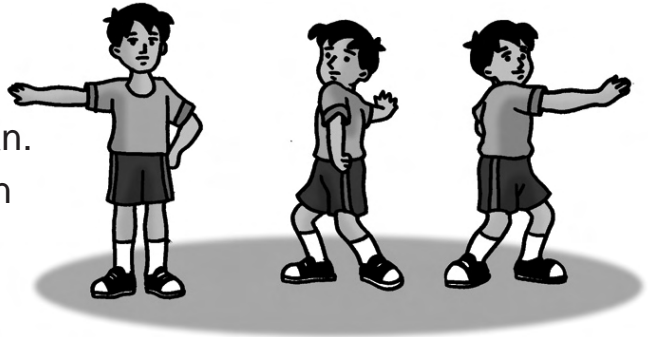
# A. Gerak Memutar Badan

**Petunjuk Guru**

Guru menjelaskan dan mencontohkan cara melakukan gerak putar. Kemudian, membimbing siswa untuk melakukan gerak putar dengan satu tangan dan dua tangan. Sebaiknya, guru membuat beberapa variasi gerakan agar tidak membosankan.

Latihan gerak nonlokomotor kali ini dilakukan dengan menggerakkan badan hingga berputar. Gerak ini bisa menggunakan satu tangan. Gerakan ini bisa juga menggunakan dua tangan. Gerakan memutar dapat melatih otot lengan dan pinggang.

## 1. Gerak Putar Menggunakan Satu Tangan

Sekarang kamu akan berlatih gerak putar menggunakan satu tangan. Cobalah untuk melakukan latihan berikut ini di lapangan.

**Gambar 2.1**
Gerakan putar menggunakan satu tangan

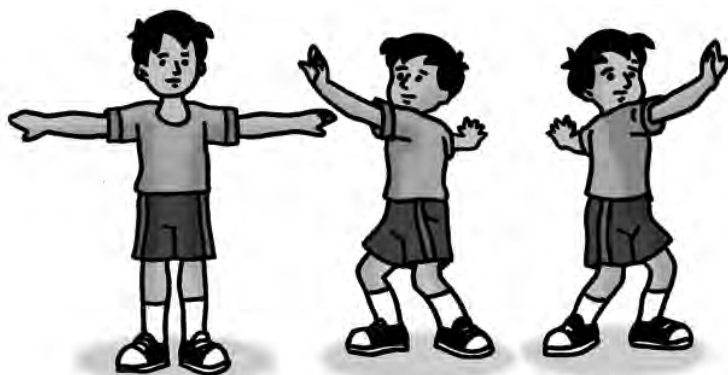
Lakukan sikap awal berikut ini.

a. Siswa berdiri dengan tegak.
b. Siswa merentangkan salah satu tangan. Tangan yang satunya bertolak pinggang.
c. Tangan yang direntangkan berputar ke arah kanan sampai hitungan ke delapan.

Lanjutkan dengan gerakan berikut.

a. Tangan berputar ke arah kiri sampai hitungan ke delapan.
b. Kaki digerakkan mengikuti perputaran tangan.
c. Lakukan gerakan ini sampai dua kali.

## 2. Gerak Putar Menggunakan Dua Tangan

Latihan ini serupa dengan latihan gerak putar dengan satu tangan.
Bedanya pada latihan ini kamu harus menggunakan dua tangan.

**Gambar 2.2**
Gerakan putar menggunakan dua tangan

Lakukan sikap awal berikut ini.

a) Berdiri dengan tegak.
b) Merentangkan kedua tangan.

Lanjutkan dengan gerakan berikut.

a) Memutar kedua tangan ke kanan sampai hitungan kedelapan.
b) Memutar kedua tangan ke kiri sampai hitungan kedelapan.
c) Menggerakkan kaki mengikuti gerakan tangan.
d) Setiap gerakan dilakukan dua kali.

## Pelatihan 1

**Tentukan apakah pernyataan berikut benar atau salah.**

| No. | Pernyataan | Benar | Salah |
|---|---|---|---|
| 1. | Gerakan memutar hanya dapat dilakukan oleh dua tangan. | | |
| 2. | Gerakan memutar dilakukan sambil duduk. | | |
| 3. | Tangan diputar ke arah kanan dan kiri. | | |
| 4. | Siswa melakukan gerakan sampai hitungan kedelapan. | | |
| 5. | Tangan yang di putar tidak perlu direntangkan. | | |

# B. Gerak Mengayun Tangan

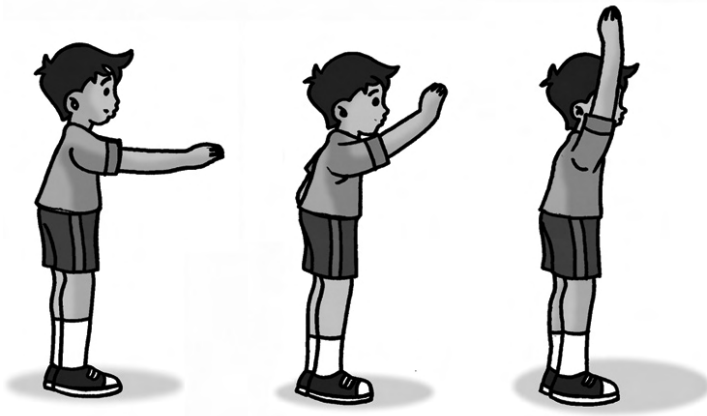
### Petunjuk Guru

Guru membimbing siswa untuk berbaris di lapangan. Kemudian, mencontohkan gerakan mengayunkan satu tangan dan dua tangan sambil menghitungnya. Setiap gerakan hitungannya 2×8. Siswa mengikutinya. Guru dapat membuat variasi gerakan mengayunkan tangan agar tidak membosankan.

Gerakan kali ini yaitu mengayunkan tangan.
Tangan digerakkan hingga berayun-ayun.
Kedua gerakan berikut merupakan bagian
dari rangkaian gerak.
Latihan dapat dilakukan di lapangan.

Sebelumnya kamu dan teman temanmu berbaris
di lapangan.
Kemudian secara bersama sama
mengayunkan tangan.

## 1. Mengayun Satu Tangan

Sekarang kamu akan berlatih
gerak mengayun satu tangan.
Latihan ini dapat dilakukan di lapangan.
Gurumu akan memberikan contoh gerakannya.

**Gambar 2.3**
Gerakan menggunakan satu tangan

Langkah langkah gerakan mengayun satu tangan
adalah sebagai berikut

a. Berbaris dengan rapi di lapangan.
b. Berdiri tegak dan tangan direntangkan.
c. Merenggangkan kedua kaki.
d. Meluruskan kedua tangan di samping tubuh.
e. Merentangkan tangan kanan ke depan.
f. Mengayunkan tangan kanan ke atas
dan ke belakang hingga lurus lagi ke bawah.
g. Mengulangi gerakannya sampai dua kali.

## 2. Mengayun Dua Tangan

Sekarang kamu akan berlatih gerakan mengayunkan dua tangan.

**Gambar 2.4**
Gerakan mengayun dua tangan

Bentuk gerakannya serupa dengan gerakan mengayunkan satu tangan. Bedanya pada latihan ini kamu mengayunkan kedua tangan secara bersamaan. Gerakan ini dilakukan hingga hitungan 2 × 16.

Langkah langkah gerak mengayun kedua tangan yaitu sebagai berikut.

a. Berbaris dengan rapi di lapangan.
b. Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan.
c. Merentangkan kedua tangan ke depan tubuh.
d. Menggerakkan kedua tangan secara menyilang di depan tubuh.
e. Melakukan gerakan secara berulang ulang.

## Pelatihan 2

Lakukan latihan gerakan mengayun baik satu tangan maupun dua tangan bersama teman temanmu. Mintalah gurumu untuk memberikan penilaian.

## C. Gerak Menekuk Lutut

**Petunjuk Guru**

Guru mengatur siswa dalam barisan dengan jarak yang cukup renggang. Guru kemudian memberikan penjelasan dan contoh gerakan jongkok penuh serta setengah jongkok. Setelah itu, siswa memraktikan gerakan tersebut dengan bimbingan guru.

Gerakan berikutnya yang akan kamu pelajari adalah gerakan menekuk lutut.
Gerakan dilakukan dengan melipat atau membengkokkan lutut.
Gerakan ini dapat dibagi menjadi dua yaitu jongkok penuh dan setengah jongkok.

### 1. Gerak Jongkok Penuh

Latihan ini dapat dilakukan di lapangan atau di dalam ruangan.
Gurumu akan memberikan contoh gerakannya.
Perhatikan kemudian ikuti gerakan tersebut.

Berikut ini cara berlatih gerakan jongkok penuh.

a. Berbaris dengan rapi dengan jarak renggang.
b. Berdiri tegak.
c. Tangan di rentangkan ke depan.
d. Kaki sedikit jinjit.
e. Berjongkok secara perlahan.
f. Tahan posisi jongkok selama lima hitungan.
g. Berdiri tegak kembali.

**Gambar 2.5**
Gerakan jongkok penuh

## 2. Gerak Setengah Jongkok

Seperti latihan sebelumnya
Latihan ini dapat dilakukan di lapangan
atau di dalam ruangan.
Perhatikan contoh gerakan
yang diberikan gurumu
kemudian ikuti dengan baik.

**Gambar 2.6**
Gerakan setengah jongkok

Berikut ini cara berlatih gerakan
setengah jongkok.

a. Berbaris dengan rapi
   dengan jarak renggang.
b. Berdiri tegak
   dan tangan direntangkan.
c. Kaki sedikit jinjit.
d. Lakukan setengah jongkok.
e. Tahan posisi tersebut
   selama lima hitungan.
f. Berdiri tegak kembali

## Pelatihan 3

Buatlah kelompok yang terdiri atas
empat orang siswa
Lakukan latihan jongkok penuh
dan setengah jongkok seperti yang telah
kamu pelajari.
Gurumu akan memberi penilaian.

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut ini dengan baik.**

1. Gerak memutar badan dengan dua tangan
2. Gerak mengayun satu tangan
3. Gerak jongkok penuh

## Refleksi

Setelah mempelajari gerak nonlokomotor badan kamu tentu terasa segar.
Otot otot tubuhmu juga terasa lebih lentur.
Latihlah terus gerakan gerakan tersebut agar kamu dapat merasakan manfaatnya.

## Rangkuman

- Gerak nonlokomotor dilakukan untuk melatih otot otot tubuh.
- Gerak memutar badan dapat melatih otot lengan dan pinggang.
- Gerak mengayun tangan dapat melatih otot lengan.
- Gerak menekuk lutut dapat dilakukan untuk melatih otot tungkai.

# Pelatihan Pelajaran 2

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Gerakan nonlokomotor dilakukan agar otot lebih ....
   a. keras
   b. kencang
   c. lentur
2. Gerak berputar dilakukan sambil ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. berbaring
3. Gerak memutar dilakukan untuk melatih otot ....
   a. tungkai
   b. pinggang
   c. leher
4. Gerak mengayun dapat dilakukan dengan ....
   a. satu tangan
   b. dua tangan
   c. jawaban a dan b benar
5. 

   Gambar di samping merupakan contoh gerak ....
   a. start berdiri
   b. start melayang
   c. start jongkok

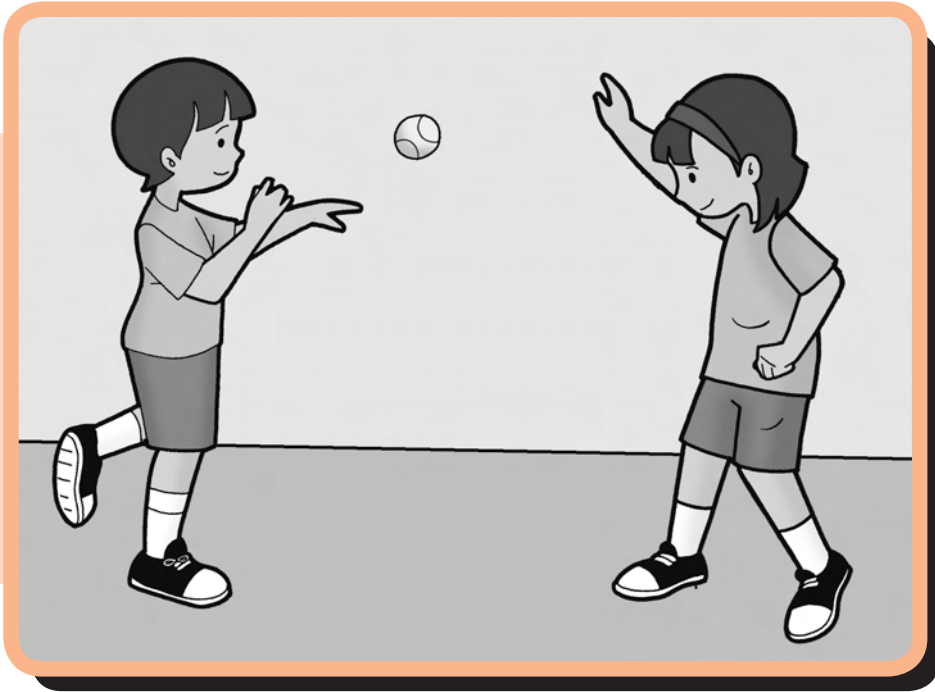
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

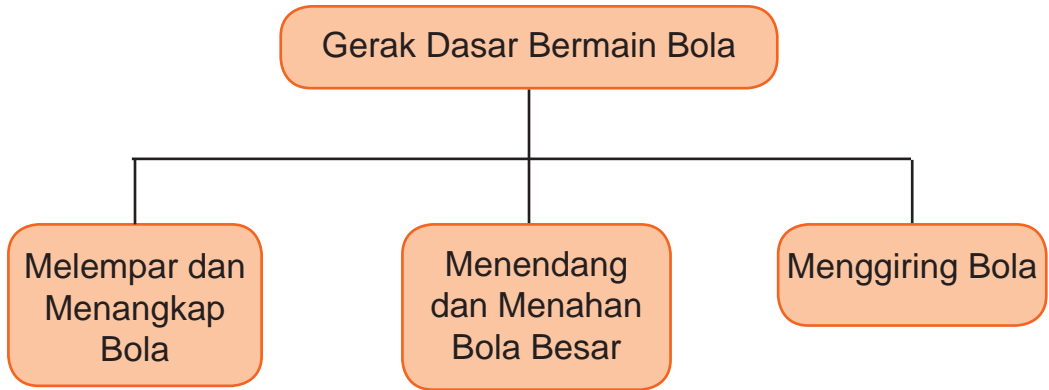
1. Bagaimana keadaan tangan saat melakukan gerak memutar menggunakan satu tangan.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan memutar dengan dua tangan.
3. Pada gerak mengayun tangan
   ke arah manakah tangan diayunkan.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan mengayun dengan satu tangan.
5. Bagaimana keadaan kaki saat melakukan gerak setengah jongkok.

**C. Tugas**

Setelah melakukan semua gerakan
pada pelajaran ini
gerakan mana yang kamu anggap paling sulit.
Mengapa gerakan tersebut kamu anggap sulit.
Ceritakan di depan kelas.

Pelajaran 3

# Gerak Dasar Bermain Bola

Tentu kamu pernah bermain bola.
Dalam permainan ini ditemukan juga
gerakan memutar mengayun dan menekuk lutut.
Permainan bola itu bermacam macam.
Ada yang menggunakan bola kecil seperti kasti.
Ada juga yang menggunakan bola besar
seperti sepak bola.
Pada pelajaran ini kamu akan berlatih
gerakan dasar bermain bola.

# Peta Konsep

## Kata Kunci

- bola
- melempar
- menahan
- menangkap
- menangkap
- menggiring

## A. Cara Melempar dan Menangkap Bola

**Petunjuk Guru**

Guru mengajak siswa ke lapangan, lalu membimbing siswa untuk membentuk dua barisan dengan jarak sekitar 3 meter. Setelah itu, guru menjelaskan cara latihan melempar dan menangkap bola. Jika siswa sudah paham, guru membimbing siswa untuk mempraktikkan cara melempar dan menangkap bola.

Latihan dasar yang pertama adalah melempar dan menangkap bola. Latihan ini dilakukan di lapangan.

Melempar bola dilakukan dengan cara melontarkan bola. Menangkap bola adalah mengambil bola yang sedang bergerak.

Peralatan yang digunakan untuk berlatih cara melempar dan menangkap bola yaitu bola kecil. Berikut ini gerakan awal berlatih melempar dan menangkap bola.

**Gambar 3.1**
Latihan melempar bola

1. Siswa membuat barisan sebanyak dua deret.
2. Kedua barisan saling berhadapan dengan jarak sekitar 3 meter.
3. Semua siswa berdiri tegak dan bersiap untuk melempar dan menangkap bola.

4. Siswa yang paling ujung melempar bola kepada siswa lain yang ada di hadapannya.
5. Siswa yang ada dihadapannya menangkap bola.
6. Kemudian melemparkannya kepada siswa lain yang berada pada urutan berikutnya.
7. Lakukanlah kegiatan tersebut sampai semua siswa mendapat giliran.

**Gambar 3.2**
Latihan menangkap bola

## Pelatihan 1

Berlatihlah lempar tangkap bola secara berpasangan.

## B. Menendang dan Menahan Bola Besar

### Petunjuk Guru

Guru mengatur barisan siswa, kemudian menjelaskan dan mencontohkan gerakan menendang dan menahan bola. Selanjutnya, guru membimbing semua siswa untuk mepraktikkan latihan. Upayakan semua siswa mendapat giliran berlatih dan mampu melakukan setiap gerakan dengan benar.

Kali  ini kamu akan berlatih menendang dan menahan bola.

Menendang bola dilakukan dengan cara menyepak bola dengan kaki.
Menahan bola dilakukan dengan cara menghentikan bola yang sedang bergerak menggunakan satu kaki.
Bola yang digunakan yaitu bola besar seperti bola untuk sepak bola.
Latihannya dilakukan di lapangan.
Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan kecermatan dan kelincahan.
Berikut ini langkah langkah menendang dan menahan bola.

a. Berlatihlah secara berpasangan.
b. Orang pertama menendang bola kepada orang kedua.
c. Orang kedua menerima bola lalu menahannya.
d. Orang kedua mengembalikan bola kepada orang pertama.
e. Lakukan latihannya secara bergantian sampai semua pasangan mendapat giliran.

**Gambar 3.3**
Latihan menahan bola besar

**Gambar 3.4**
Latihan menendang bola besar

## Pelatihan 2

Berlatihlah menendang dan menahan bola yang benar.

## C. Menggiring Bola

**Petunjuk Guru**

Guru menyiapkan lapangan dan alat yang di perlukan seperti bola kecil, bola besar, pemukul, dan perintang. Kemudian, guru menjelaskan dan mencontohkan gerakan menggiring bola lurus dan menggiring bola melewati rintangan. Setelah itu, guru membimbing siswa untuk melakukan latihan secara bergantian.

Latihan dasar lain dalam bermain bola
adalah latihan menggiring bola.
Menggiring bola adalah gerakan membawa bola
menggunakan kaki.

Gerakan menggiring bola dapat dilakukan
dengan dua cara.
Cara pertama adalah menggiring bola lurus.
Adapun cara kedua adalah menggiring bola
melewati rintangan.

### 1. Menggiring Bola Lurus

Sebelum kamu melakukan latihan
kamu harus menyiapkan bolanya dahulu.
Bola yang kamu gunakan adalah bola besar.
Lakukan latihan ini di lapangan.

Berikut ini langkah langkah menggiring bola lurus.

a. Tentukan jarak yang akan kamu tempuh untuk menggiring bola misalnya 5 meter.
b. Letakkan bola di hadapanmu.
c. Berdiri tegak dan siap untuk menggiring bola.
d. Setelah mendengar aba aba dari gurumu mulailah menggiring bola sampai batas yang telah ditentukan.
e. Setelah sampai ke garis finis kembali lagi ke gari awal dengan tetap menggiring bola.
f. Lakukan bergantian dengan teman temanmu.

**Gambar 3.5**
Latihan menggiring bola lurus

## 2. Menggiring Bola Melewati Rintangan

Latihan menggiring bola melewati rintangan hampir sama dengan menggiring bola lurus. Perbedaannya adalah gerakan yang dilakukan menjadi serong ke kiri dan serong ke kanan. Selain itu juga diperlukan alat perintang.

Langkah langkah untuk melakukan latihan menggiring bola melewati rintangan adalah sebagai berikut.

a. Tentukan jarak yang akan kamu tempuh untuk menggiring bola misalnya 5 meter.
b. Letakkan alat perintang setiap 1 meter.
c. Letakan bola di hadapanmu.

d. Berdiri tegak dan siap menggiring bola.
e. Setelah mendengar aba aba dari gurumu mulailah menggiring bola dengan melewati rintangan sampai batas yang di tentukan.
f. Setelah sampai di garis finis kembali lagi ke garis awal. Tetaplah menggiring bola.
g. Lakukan secara bergantian dengan teman temanmu.

**Gambar 3.6**
Latihan menggiring bola melewati rintangan

## Pelatihan 3

Sebutkan kesulitan dalam latihan menggiring bola.

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut ini.**
**Gurumu akan memberikan penilaian.**

1. Melempar dan menangkap bola kecil
2. Menendang dan menahan bola besar
3. Menggiring bola lurus dan melewati rintangan

## Refleksi

Banyak gerakan yang telah kamu pelajari
pada pelajaran ini.
Sebaiknya kamu mampu mempraktikkan
semua gerakan dengan benar.
Dengan begitu kamu akan mampu mempelajari
gerakan gerakan yang lainnya.

## Rangkuman

- Permainan bola dapat menggunakan bola besar dan bola kecil.
- Permainan melempar dan menangkap bola dilakukan di lapangan.
- Permainan melempar dan menangkap bola dilakukan dengan menggunakan bola kecil.
- Latihan menendang dan menahan bola berfungsi untuk melatih kekuatan kecermatan dan kelincahan.
- Latihan menendang dan menahan bola dilakukan dengan menggunakan bola besar.
- Menggiring bola adalah gerakan membawa bola menggunakan kaki.

# Pelatihan Pelajaran 3

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Bola yang digunakan untuk melempar dan menangkap bola adalah ....
   a. bola besar
   b. bola sedang
   c. bola kecil
2. Gerakan memantul mantulkan bola dengan tangan dilakukan secara ....
   a. bergantian
   b. berpasangan
   c. bersama sama
3. Dalam memukul bola ada yang bertindak sebagai ... bola.
   a. penendang
   b. pelempar
   c. pelambung
4. Latihan menendang dan menahan bola dilakukan untuk melatih ....
   a. kekuatan
   b. kesiapan
   c. keindahan
5. Gerakan menggiring bola dilakukan dengan ... cara.
   a. empat
   b. tiga
   c. dua

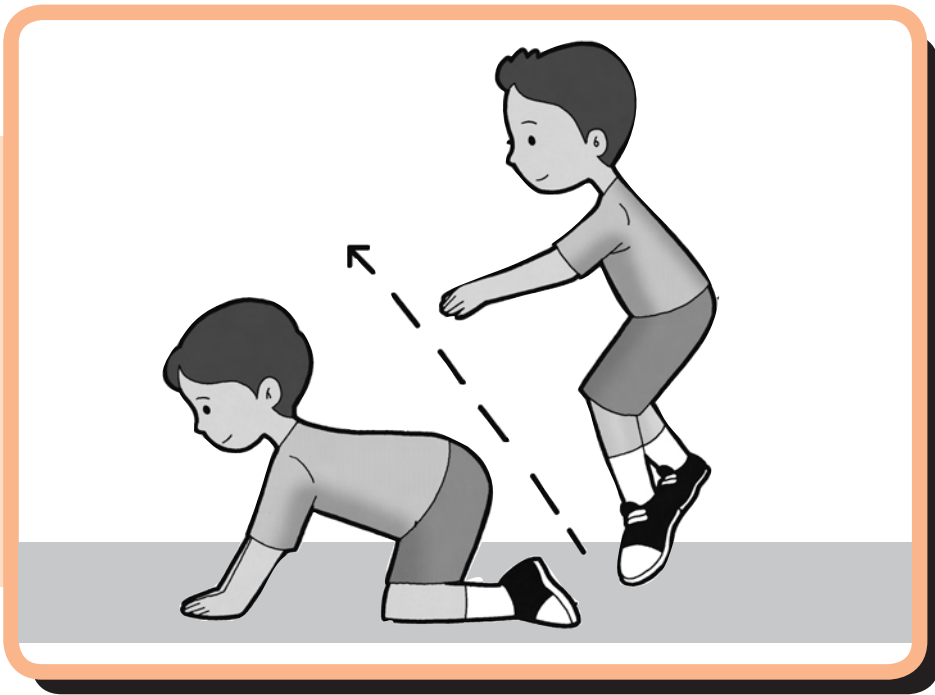
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut ini dengan baik dan benar.**

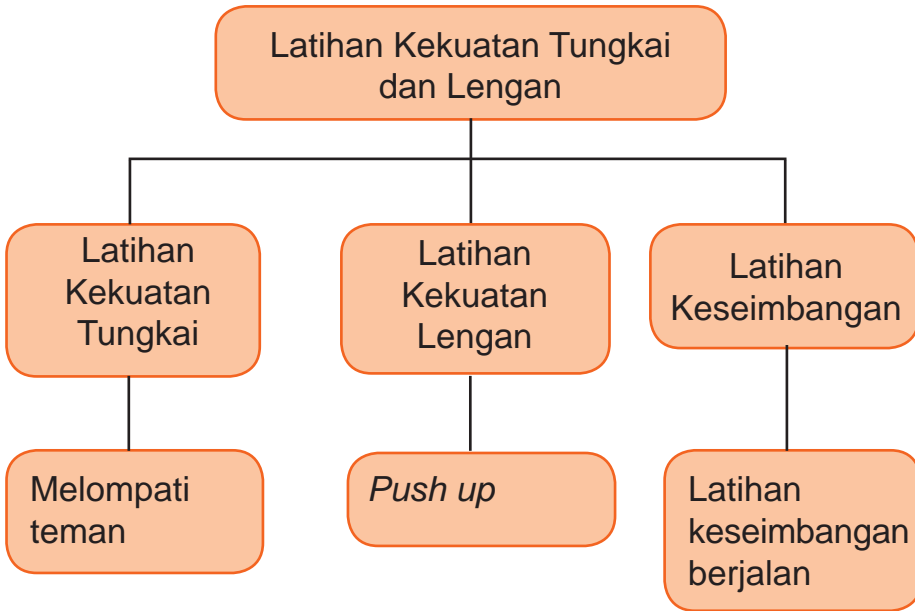
1. Berapakah jumlah barisan untuk berlatih melempar dan menangkap bola.
2. Bola apakah yang digunakan untuk melempar dan menangkap bola.
3. Bola apa yang digunakan untuk menendang dan menahan bola.
4. Jelaskan cara bermain menendang dan menahan bola.
5. Sebutkan dua cara menggiring bola.

**C. Tugas**

Tuliskan pengalamanmu saat mempelajari gerakan gerakan dalam pelajaran ini. Kumpulkan hasil tulisanmu kepada gurumu.

Pelajaran 4

# Latihan Kekuatan Tungkai dan Lengan

Berjalan merupakan bentuk latihan
yang dapat memperkuat otot tungkaimu.
Selain melatih kekuatan otot tungkai
kamu pun harus melatih otot lengan.
Kamu dapat mengetahui cara cara latihannya
pada pelajaran ini.

# Peta Konsep

## Kata Kunci

- atlet
- bertumpu
- keseimbangan
- kuat
- penopang
- sehat

## A. Latihan Kekuatan Tungkai

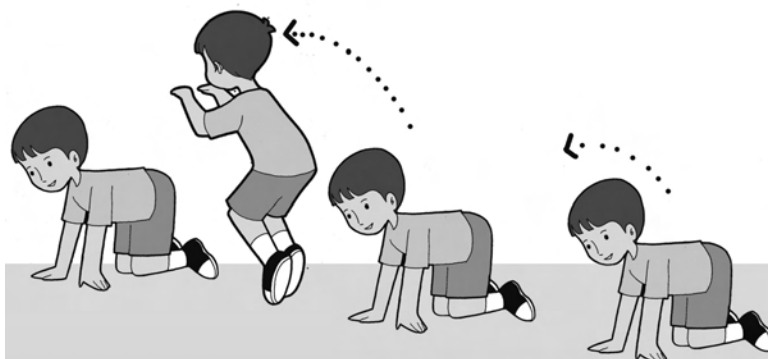
**Petunjuk Guru**

Guru membagi siswa dalam beberapa kelompok. Kemudian, mengatur jarak barisan setiap siswa dan menjelaskan petunjuk permainannya. Setelah itu, guru membimbing siswa untuk melakukan permainannya. Agar pembelajarannya lebih menarik, guru dapat melombakan antar siswa untuk melakukan latihan ini.

Apa tungkai itu.
Tungkai adalah bagian tubuh kamu
dari pangkal paha sampai ke telapak kaki.
Dalam istilah sehari-hari
tungkai sering disebut kaki.

Tungkai sangat berguna bagi kamu.
Misalnya untuk berjalan berlari dan menendang.
Tungkai juga berguna sebagai penopang tubuh.
Dengan begitu kamu harus melatih tungkaimu
agar tungkaimu menjadi kuat.

Bagaimanakah caranya. Ayo ikuti latihan berikut.

Salah satu latihan untuk tungkai
adalah gerakan melompati teman.
Gerakan melompati teman sangat berguna
untuk melatih kekuatan otot kaki.

**Gambar 4.1**
Latihan kekuatan otot tungkai

Latihan ini dapat dilakukan secara berkelompok.
Kamu dapat melakukan latihan ini sambil bermain.

## Pelatihan 1

Lakukan permainan meloncati teman
dengan petunjuk sebagai berikut.

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 orang.
2. Setiap kelompok berdiri dengan posisi berjajar.
3. Siswa yang berdiri paling belakang tetap berdiri sedangkan siswa yang lainnya berjongkok sambil menunduk.
4. Siswa yang berdiri meloncati temannya dengan kaki mengangkang.
5. Setelah meloncati semua temannya siswa yang pertama berjongkok di baris paling depan.
6. Siswa yang berada pada urutan kedua dan siswa lainnya bergiliran meloncati temannya yang berjongkok.

## B. Latihan Kekuatan Lengan

**Petunjuk Guru**

Guru menjelaskan manfaat dari latihan untuk kekuatan lengan. Kemudian, guru memberikan contoh gerakan yang akan di pelajari oleh siswa. Guru tidak lupa mempersiapkan alat-alat yang di pergunakan pada saat latihan. Usahakan agar siswa mampu memraktikkan setiap gerakan dengan benar.

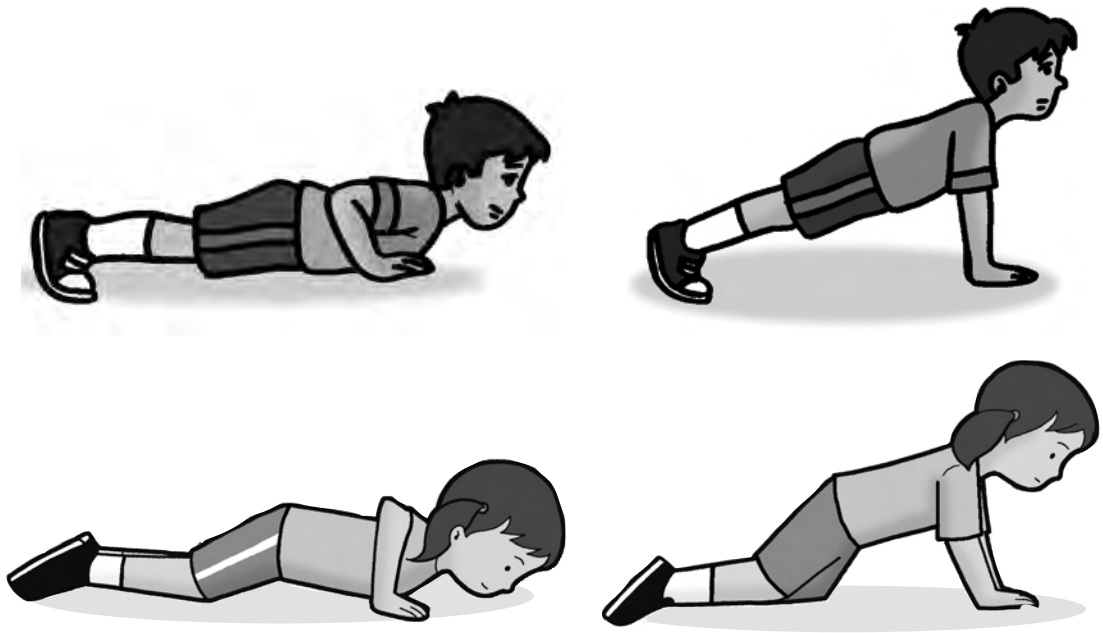
Apakah kamu pernah melihat olahraga angkat besi.
Olahraga tersebut membutuhkan lengan yang kuat.
Beban yang diangkat
sampai berpuluh puluh kilo.

Ternyata kekuatan lengan
tidak muncul begitu saja.
Lengan yang kuat
didapat dengan berlatih secara teratur.

Kamu pun dapat mempunyai lengan yang kuat.
Syaratnya kamu harus mau melatihnya.
Latihan yang dapat kamu lakukan di antaranya
*push up*.

*Push up* dapat dilakukan sesuai
dengan petunjuk berikut.

a. Baringkanlah tubuh dengan posisi telungkup.
   Kepala tubuh dan kaki dalam keadaan lurus.
b. Letakkan tangan sejajar dengan dada.
c. Rapatkan kaki dan tekuklah jari jarinya
   ke bagian dalam.

d. Rendahkan badan sejajar dengan lantai.
e. Angkatlah tubuh secara perlahan lahan dengan kaki dan tangan sebagai tumpuan.
f. Turunkan kembali bahu secara perlahan lahan sampai kembali pada posisi awal.
g. Ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali.

**Gambar 4.2**
Gerakan *push up*

## Pelatihan 2

Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan latihan gerakan *push up.*

## C. Latihan Keseimbangan

**Petunjuk Guru**

Guru menerangkan cara melatih keseimbangan sambil berbaring. Kemudian, mencontohnya. Setelah itu, guru membimbing siswa untuk melakukan latihan keseimbangan sambil berbaring. Guru pun dapat mengajarkan latihan keseimbangan sambil berjalan .

Latihan keseimbangan yang akan kamu pelajari
yaitu latihan keseimbangan tubuh.
Setelah berlatih tubuhmu akan
menjadi lebih seimbang.
Cara latihannya dapat dilakukan sambil berjalan.

Latihan keseimbangan berjalan
dilakukan di atas balok.
Balok tersebut lebarnya
sekitar 10 sampai 15 senti meter.
Kamu harus berhati hati
saat melakukannya
agar tidak terpeleset dan terjatuh.

Ikuti langkah langkah berikut
untuk berlatih berjalan di atas balok.

1. Berdiri di atas balok
   dengan penuh ketenangan.
2. Mulailah melangkahkan kaki
   secara perlahan lahan.
3. Jaga keseimbangan tubuh
   agar tidak jatuh.

**Gambar 4.3**
Latihan keseimbangan
berjalan di atas balok

4. Kamu dapat merentangkan tangan agar tubuhmu seimbang.
5. Lakukan latihan ini berkali kali sampai lancar.

Cobalah kamu lakukan latihan keseimbangan lainnya. Mintalah bantuan gurumu.

## Pelatihan 3

**Lakukanlah latihan berikut ini sesuai dengan gambar.**

1. Latihan keseimbangan dengan duduk.

2. Latihan keseimbangan dengan berdiri.

## Uji Kompetensi

**Lakukan gerakan gerakan latihan berikut dengan benar.**

1. Melompati teman
2. *Push up*
3. Keseimbangan berjalan

## Refleksi

Wah pasti tungkai dan lenganmu sudah kuat.
Kamu harus melatihnya lagi dengan teratur.
Kamu dapat berlatih sambil membantu orang tuamu.
Misalnya menyapu halaman atau menyiram tanaman.
Jika tungkai dan lenganmu kuat kamu akan sehat.

## Rangkuman

- Tungkai biasa disebut kaki kaki.
- Tungkai harus dilatih agar kuat dan sehat.
- Gerakan untuk melatih tungkai dapat dilakukan dengan melompati teman.
- Lengan harus dilatih agar kuat dan sehat.
- Gerakan untuk melatih lengan yaitu *push up*.
- Keseimbangan tubuh harus dijaga dengan cara berlatih keseimbangan.

# Pelatihan Pelajaran 4

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Dalam istilah sehari hari tungkai sering disebut ....
   a. tangan
   b. tubuh
   c. kaki
2. Tungkai berguna sebagai penopang ....
   a. tangan
   b. tubuh
   c. kepala
3. Kekuatan lengan harus dilatih secara ....
   a. teratur
   b. sembarangan
   c. semaunya
4. Gerakan *push up* dilakukan sambil ....
   a. berdiri
   b. duduk
   c. berbaring
5. Berikut ini cara latihan keseimbangan *kecuali* ....
   a. berbaring
   b. jongkok
   c. duduk

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

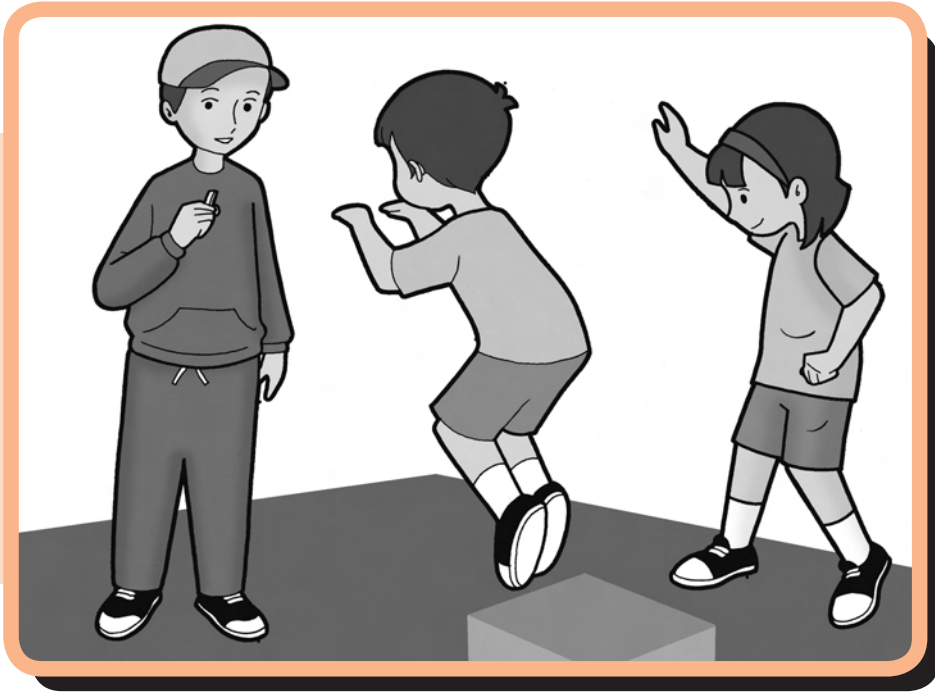
1. Mengapa tungkai harus dilatih.
2. Jelaskan langkah langkah melakukan permainan melompati teman.
3. Apakah fungsi gerakan *push up*.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan *push up*.
5. Sebutkan latihan keseimbangan tubuh.

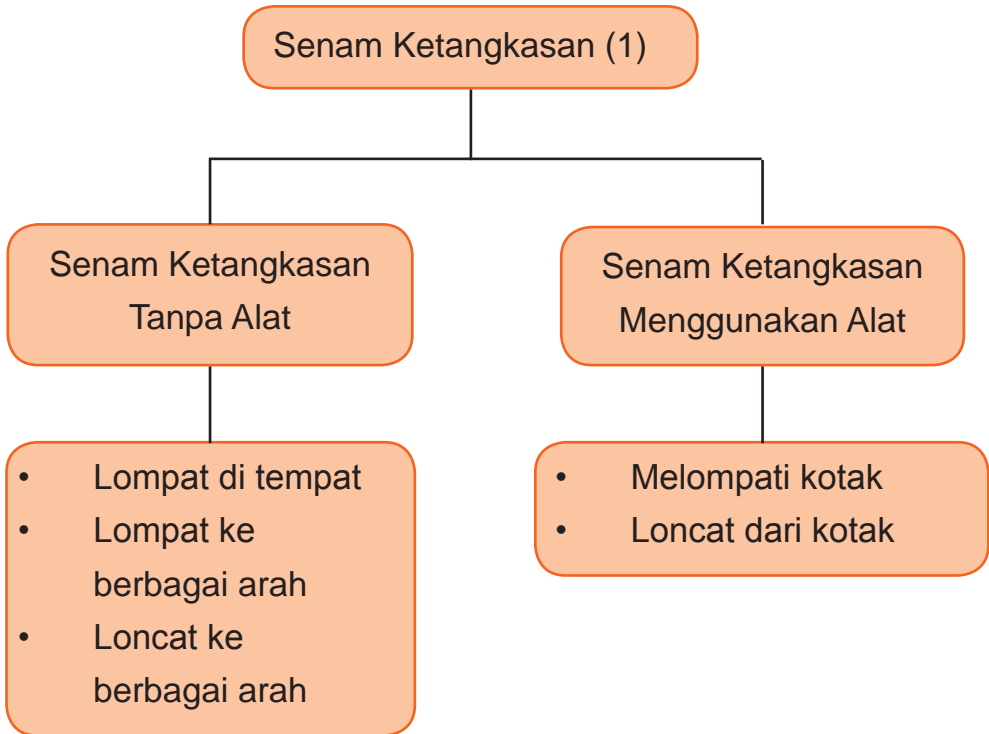
**C. Tugas**

Salinlah tabel berikut dalam buku tugasmu. Manakah permainan yang dapat kamu lakukan dengan baik.

| No. | Permainan | Bisa | Tidak |
|---|---|---|---|
| 1. | Melompati tempat | | |
| 2. | Melompat ban | | |
| 3. | Push up | | |
| 4. | Pull up | | |
| 5. | Keseimbangan dengan berbaring | | |

**Pelajaran 5**

# Senam Ketangkasan (1)

Apakah kamu pernah melakukan senam.
Ternyata senam dapat membuat tubuhmu kuat dan sehat.
Selain itu tubuhmu pun akan terasa ringan.
Pada pelajaran ini kamu akan belajar
senam ketangkasan sederhana.
Ada beberapa latihan yang harus kamu ikuti.
Ikuti latihannya yuk.

## Peta Konsep

## Kata kunci

- arah
- belakang
- depan
- kanan
- ketangkasan
- kiri
- kotak
- senam

# A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang beberapa gerakan dasar senam ketangkasan yang tidak menggunakan alat. Misalnya, lompat di tempat, lompat ke berbagai arah, dan loncat ke berbagai arah. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat memraktikkan gerakan tersebut dengan baik.

Pada saat bermain tentu kamu sering
melompat dan meloncat.
Misalnya kamu bermain melompati lubang.
Dengan kegiatan tersebut
kamu sudah berlatih ketangkasan.

Ada beberapa latihan dasar senam ketangkasan.
Misalnya lompat di tempat
dan lompat ke berbagai arah.

## 1. Lompat di Tempat

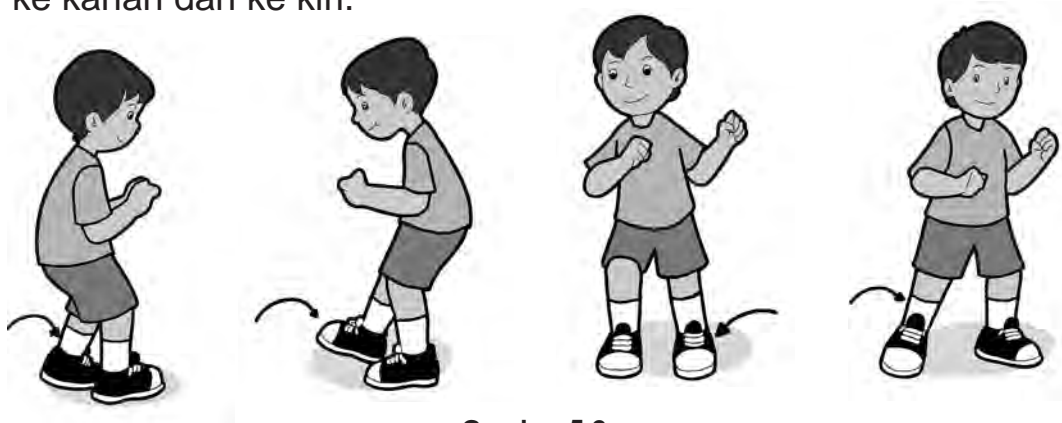
Gerakan lompat di tempat
merupakan gerak dasar
senam ketangkasan.

Untuk melakukan gerakan lompat
di tempat kamu dapat mengikuti
langkah langkah berikut.

a. Berdiri tegak dengan kaki rapat.
b. Letakkan kedua tangan
di depan perut.
c. Setelah mendengarkan aba aba dari guru
lompat ke atas.
d. Lakukan lompatan sebanyak delapan hitungan.

**Gambar 5.1**
Gerakan lompat di tempat

## 2. Lompat ke Berbagai Arah

Selain lompat di tempat
kamu juga dapat melakukan
gerakan lompat ke berbagai arah.
Misalnya ke depan ke belakang
ke kanan dan ke kiri.

**Gambar 5.2**
Gerakan melompat ke berbagai arah

Berikut ini cara cara untuk melakukan
gerakan lompat ke berbagai arah.

a. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
b. Letakkan kedua tangan di depan dada.
c. Saat mendengar aba aba dari gurumu
lompat ke depan dengan kaki kanan
terlebih dahulu.
d. Lompat ke belakang dengan kaki kiri
terlebih dahulu.
e. Lompat ke kanan dengan kaki kanan
terlebih dahulu.
f. Lompat ke kiri dengan kaki kiri
terlebih dahulu.
g. Lakukan gerakan sebanyak empat hitungan.

## 3. Loncat ke Berbagai Arah

Gerakan loncat tidak jauh berbeda
dengan gerakan lompat.
Perbedaannya terletak pada gerakan kaki.
Lompat dilakukan oleh satu kaki
sedangkan loncat dilakukan oleh dua kaki.

Gerakan loncat ke berbagai arah
dapat kamu lakukan ke depan
ke belakang ke kanan dan ke kiri.

**Gambar 5.3**
Gerakan meloncat ke berbagai arah

Untuk melakukan loncat ke berbagai arah
ikuti langkah langkah berikut ini.

a. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
b. Letakkan kedua tangan di depan dada.
c. Setelah mendengar aba aba dari gurumu
   loncat ke depan dengan kedua kaki.
d. Loncat ke belakang dengan kedua kaki.
e. Loncat ke kanan dengan kedua kaki.
f. Loncat ke kiri dengan kedua kaki.
g. Lakukan gerakan sebanyak empat hitungan.

## Pelatihan 1

**Lengkapi kalimat kalimat berikut dengan kata kata di dalam kotak.**

1. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa menggunakan ....
2. Berdiri tegak dengan ... rapat.
3. Setelah mendengar ... lompat ke depan dengan kaki kanan terlebih dahulu.

kaki

aba aba

alat

## B. Senam Ketangkasan dengan Alat

**Petunjuk Guru**

Guru menjelaskan tentang gerakan yang akan dipelajari, yaitu senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Sebelumnya guru telah menyiapkan alat yang diperlukan, yaitu kotak kayu. Guru kemudian memberi contoh cara melakukan gerakan dan membimbing siswa untuk melakukan gerakan tersebut.

Senam ketangkasan dapat juga kamu lakukan dengan menggunakan alat. Contoh senam ketangkasan dengan menggunakan alat adalah melompati kotak dan loncat dari kotak.

Ayo perhatikan gurumu. Lakukan setiap gerakan dengan baik.

### 1. Melompati Kotak

Gerakan melompati kotak merupakan gerakan senam ketangkasan menggunakan alat. Kotak yang digunakan adalah kotak kayu.

Gambar 5.4
Gerakan melompati kotak

Berikut ini cara melakukan gerakan melompati kotak.

a. Siapkan kotak yang terbuat dari kayu yang panjang lebar dan tingginya 20 sentimeter.
b. Ambil jarak yang cukup untuk awalan.
c. Setelah mendengar aba aba dari gurumu larilah dan loncati kotak.
d. Lakukan gerakan secara bergantian dengan teman temanmu.

## 2. Loncat dari Kotak

Gerakan kedua yang akan kamu pelajari adalah gerakan loncat dari kotak. Alat yang kamu gunakan tetap yaitu kotak dari kayu.

Gambar 5.5
Gerakan loncat dari kotak

Langkah langkah untuk gerakan loncat dari kotak adalah sebagai berikut.

a. Siapkan kotak yang akan kamu gunakan.
b. Berdiri di atas kotak dan siap untuk meloncat.
c. Setelah mendengar aba aba larilah dan loncati kotak.
d. Lakukan gerakan secara bergantian.

## Pelatihan 2

Alat apa saja yang bisa digunakan untuk latihan melompat.

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut ini.**

1. Lompat di tempat
2. Lompat ke berbagai arah
3. Loncat ke berbagai arah
4. Gerakan melompati kotak
5. Gerakan loncat dari kotak

## Refleksi

Senam ketangkasan merupakan kegiatan yang menyenangkan bukan.
Dengan melakukan gerakannya dengan baik tubuh kamu akan lebih bugar.

## Rangkuman

- Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan menggunakan alat.
- Alat yang digunakan dapat berupa kotak kayu.
- Setiap gerakan dilakukan setelah mendengar aba aba dari guru.
- Setiap gerakan senam harus dilakukan dengan hati hati agar terhindar dari cedera.

# Pelatihan Pelajaran 5

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Gerakan melompat merupakan contoh gerakan senam ....
   a. ketangkasan
   b. ritmik
   c. indah
2. Lompat di tempat artinya kamu melompat di tempat yang ....
   a. lain
   b. berbeda
   c. sama
3. Gerakan lompat dilakukan dengan ... kaki.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
4. Gerakan loncat ke berbagai arah dilakukan dalam ... hitungan.
   a. dua
   b. tiga
   c. empat
5. Alat yang digunakan untuk latihan loncat dari kotak adalah ....
   a. kotak karton
   b. kotak kayu
   c. kotak besi

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

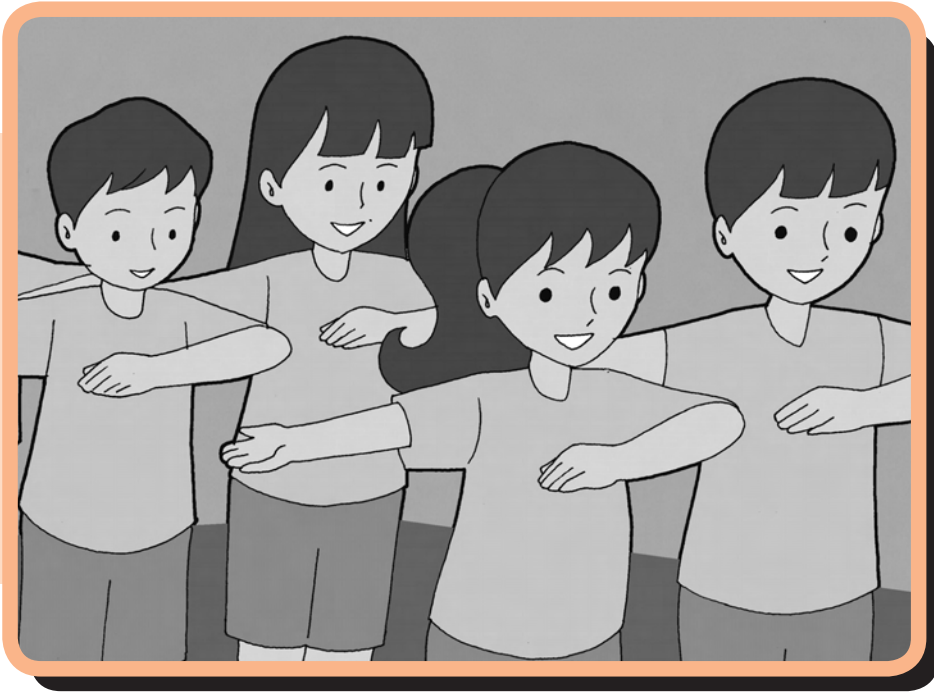
1. Sebutkan senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat.
2. Sebutkan arah lompatan dalam gerakan lompat ke berbagai arah.
3. Gerakan apakah yang dilakukan dengan dua kaki.
4. Di manakah latihan loncat dari kotak dilakukan.
5. Mengapa kamu harus hati hati dalam melakukan setiap gerakan.

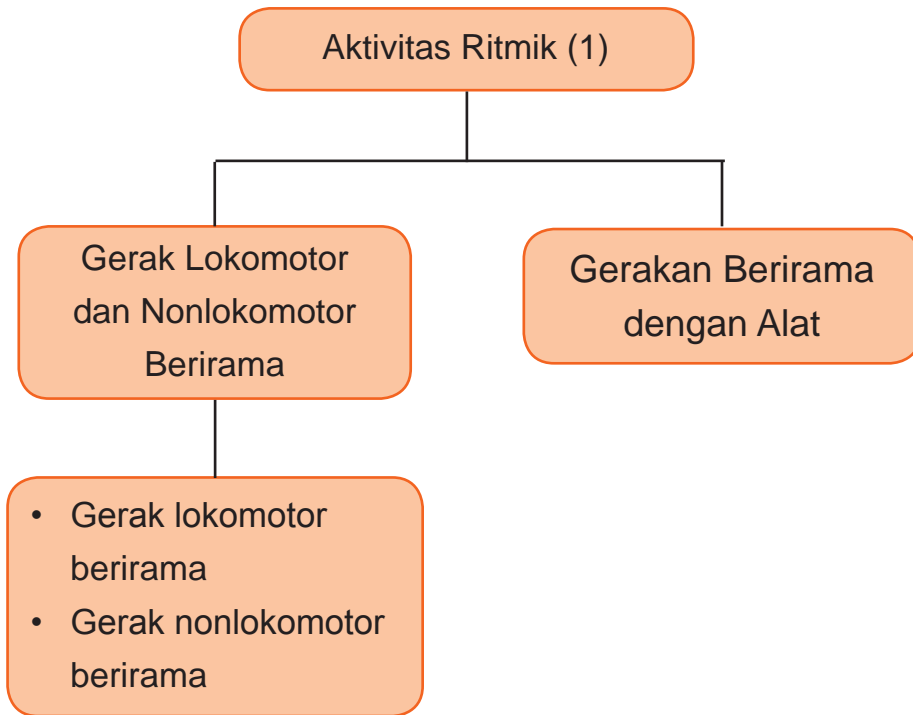
**C. Tugas**

Manakah dari gerakan gerakan berikut yang belum dapat kamu lakukan dengan baik. Jelaskan alasannya.

1. Lompat di tempat
2. Lompat ke berbagai arah
3. Loncat ke berbagai arah
4. Gerakan melompati kotak
5. Gerakan loncat dari kotak

**Pelajaran 6**

# Aktivitas Ritmik (1)

Pernahkan kamu melihat senam ritmik.
Biasanya pesenam ritmik bersenam
menggunakan tongkat atau pita.
Kemudian mereka bergerak mengikuti irama musik.
Pada pelajaran ini kamu akan mempelajari
gerakan senam ritmik.
Gerakan tersebut adalah gerak ritmik
ke depan belakang atau samping.
Mari ikuti pembelajarannya.

# Peta Konsep

## Kata Kunci

- disiplin
- irama
- kekompakan
- musik
- ritmik
- tepuk tangan

# A. Gerak Lokomotor dan Nonlokomotor Berirama

**Petunjuk Guru**

Guru mengarahkan dan membimbing siswa untuk melakukan gerakan lokomotor berirama. Dalam hal ini, guru dapat bertindak seperti instruktur senam. Jadi, guru menyiapkan musiknya, kemudian mencontohkan gerakan lokomotor berirama. Upayakan semua siswa dapat bergerak dengan benar dan sesuai dengan irama.

Kamu sudah pernah berlatih melangkah
dan berjalan dengan baik.
Sekarang kamu akan berlatih memadukan
gerakan melangkah dan berjalan
dengan diiringi musik.

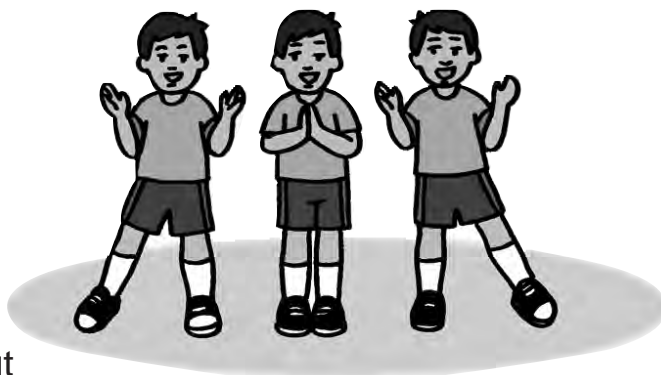
Misalnya melangkah ke depan tiga kali.
Kemudian melangkah ke belakang tiga kali.
Bisa juga bergeser ke kiri tiga kali.
Kemudian bergeser ke kanan tiga kali.

## 1. Gerak Lokomotor Berirama

Kali ini kamu akan berlatih gerak dasar ritmik
yang sederhana.
Gerakan yang akan kamu pelajari tidak sulit.
Namun kamu harus belajar melakukannya
sesuai dengan iringan musik.

Jika latihan dilakukan secara berkelompok
Kamu harus memerhatikan kekompakan gerakannya.
Contoh gerakan kali ini yaitu bergerak ke kanan
dan ke kiri.

Sebelumnya kamu berbaris
di lapangan bersama temanmu.
Gurumu akan memutarkan musiknya.
Jika musik sudah terdengar
kamu dapat memulai gerakannya.

Kamu dapat bergeser
ke kanan dua kali
dan ke kiri dua kali.
Setelah itu kamu dapat
melangkah ke depan
dan ke belakang.
Lakukan gerakan tersebut
secara berulang ulang
sesuai dengan irama musik.

**Gambar 6.1**
Gerakan melangkah ke samping

Untuk menambah semangat
kamu dapat melakukan gerakan ini
sambil bertepuk tangan.

## 2. Gerak Nonlokomotor Berirama

Gerakan nonlokomotor berirama
dapat dilakukan dengan cara
meliuk liukkan tubuh.
Ikuti gerakan yang dicontohkan oleh gurumu.

Langkah langkah melakukan
gerakan nonlokomotor berirama
yaitu sebagai berikut.

a. Memutar musik
b. Memulai gerakan meliukkan tubuh

c. Meliukkan tubuh ke kanan 2 kali sesuai dengan irama sebanyak 8 hitungan.
d. Meliukkan tubuh ke kiri 2 kali sesuai dengan irama sebanyak 8 hitungan.

**Gambar 6.2**
Gerakan meliuk liukan tubuh

e. Meliukkan tubuh ke depan 2 kali sesuai dengan irama sebanyak 8 hitungan.
f. Meliukkan tubuh ke belakang 2 kali sesuai dengan irama sebanyak 8 hitungan.
g. Mengulangi gerakan gerakan tersebut sampai kamu bisa melakukannya.

## Pelatihan 1

1. Lakukanlah latihan lokomotor dan nonlokomotor dengan iringan musik.
2. Pilihlah sebuah lagu anak yang ceria. Lakukanlah gerakan senam ritmik buatanmu sendiri.

## B. Gerakan Berirama dengan Alat

### Petunjuk Guru

Guru menyiapkan musik dengan lagu-lagu yang menyenangkan. Kemudian, mengatur dan membimbing siswa untuk melakukan gerakan berirama dengan alat. Guru harus menganjurkan siswa agar bergerak sesuai dengan irama musik. Upayakan semua siswa dapat bergerak dengan serasi.

Sebelumnya kamu sudah melakukan gerak berirama tanpa alat.

Nah kali ini kamu akan berlatih gerakan berirama dengan menggunakan alat.
Alat yang digunakan dapat berupa bendera.
Gerakan ini dapat dilakukan secara berkelompok.
Dalam melakukannya kamu harus memerhatikan kekompakan dan kedisiplinan.
Langkah langkah dalam latihan ini adalah sebagai berikut.

1. Berbaris di lapangan.
2. Peganglah bendera kecil.
3. Ayunkan kedua tangan ke depan dan ke belakang sambil bernyanyi.
4. Langkahkan kaki ke depan dan ke belakang sambil tetap mengayunkan tangan.
5. Ulangi gerakan gerakan tersebut beberapa kali.

**Gambar 6.3**
Gerakan aktivitas rimik dengan alat

## Pelatihan 2

Lakukan gerakan berirama dengan alat.

## Info Gelora

**Diva Setiany Allan pesenam Jabar**

Diva Setiany Allan biasa dipanggil Diva.
Ia lahir di Bandung pada 18 September 1995.
Diva merupakan pesenam artistik dari Jawa Barat.
Ia pernah meraih juara kesatu senam pada Pekan Olah Raga Pelajar (POP) Kota Bandung pada 2004.

**Sumber**: *www.pikiran-rakyat.com*, dengan pengubahan

## Uji Kompetensi

**Bagilah kelas ke dalam beberapa kelompok. Kemudian lakukan gerakan berikut ini dengan baik.**

a. Gerak lokomotor berirama
b. Gerak nonlokomotor berirama
c. Gerak berirama dengan alat

Gurumu akan menilai kedisiplinan dan kekompakan gerakan tiap kelompok.

Pasti  menyenangkan dapat bergerak
dengan iringan musik.
Kamu dapat melatih kelenturan tubuh sekaligus bernyanyi.
Latihan tersebut dapat kamu pelajari
dengan baik.
Bahkan kamu dapat mendalaminya.
Dengan begitu kamu dapat menjadi seorang atlet senam atau penari.
Pasti kamu tertarik bukan.

## Rangkuman

- Gerak lokomotor yang dilakukan dalam aktivitas ritmik adalah gerakan melangkah dan berjalan.
- Gerak nonlokomotor yang dilakukan dalam aktivitas ritmik adalah gerakan meliuk liukkan tubuh.
- Aktivitas ritmik dilakukan dengan iringan musik.
- Aktivitas ritmik secara berpasangan atau berkelompok harus dilakukan dengan kompak.
- Gerakan dilakukan sesuai dengan irama musik.
- Alat yang dapat digunakan dalam aktivitas ritmik adalah bendera kecil.

# Pelatihan Pelajaran 6

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Aktivitas ritmik diiringi oleh ....
   a. hentakan
   b. musik
   c. teriakan
2. Aktivitas ritmik secara berkelompok harus dilakukan dengan ....
   a. kompak
   b. indah
   c. santai
3. Aktivitas ritmik dalam gerak nonlokomotor adalah gerakan ....
   a. berjalan
   b. melangkah
   c. meliuk liukkan badan
4. Alat yang digunakan dalam aktivitas ritmik adalah ....
   a. tali
   b. bendera kecil
   c. tongkat
5. Dalam aktivitas ritmik menggunakan alat kamu bergerak sambil ... bendera.
   a. membuang
   b. mengambil
   c. menggerakkan

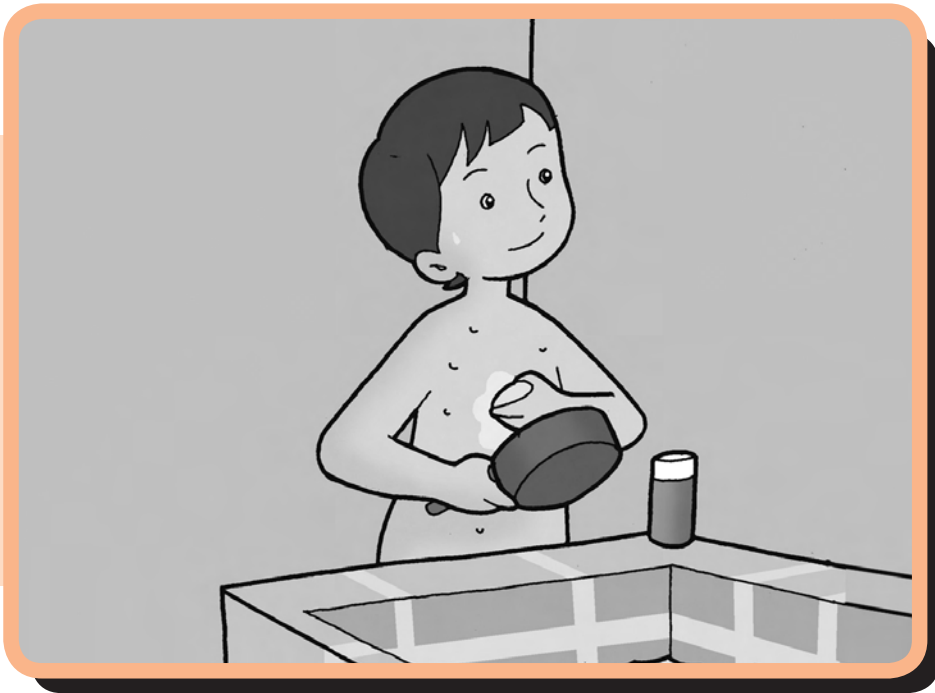
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Sebutkan bentuk gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik.
2. Jelaskan salah satu bentuk gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik.
3. Apa yang dapat kamu lakukan untuk menambah semangat.
4. Jelaskan gerakan meliuk liukkan tubuh dalam aktivitas ritmik.
5. Jelaskan langkah langkah aktivitas ritmik dengan alat.

**C. Tugas**

Buatlah perlombaan untuk melakukan aktivitas ritmik antarkelompok di kelasmu.
Sebelum melakukan perlombaan latihlah gerakannya secara rutin agar mendapat hasil yang baik.

Pelajaran 7

# Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh

Setiap hari kamu pergi ke sekolah
dan bermain bersama teman temanmu.
Kegiatan kegiatan itu dapat kamu lakukan
jika kamu sehat.
Oleh karena itu kamu harus menjaga kesehatan.
Kamu pun harus makan makanan bergizi.
Pada pelajaran ini kamu akan belajar
menjaga kebersihan rambut hidung dan telinga.
Selain itu kamu juga akan belajar
memilih makanan bergizi.

# Peta Konsep

Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh

- Menjaga kebersihan rambut hidung dan telinga
  - Cara membersihkan rambut
  - Cara membersihkan hidung
  - Cara membersihkan telinga
- Makanan bergizi
  - Makanan empat sehat lima sempurna

## Kata Kunci

- bergizi
- hidung
- keramas
- makanan
- membersihkan
- penyakit
- rambut
- sehat
- telinga

## A. Menjaga Kebersihan Rambut Hidung dan Telinga

**Petunjuk Guru**

Pada pelajaran ini, Guru memberikan pelajaran tentang cara-cara menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga. Selain itu, guru juga menjelaskan akibatnya jika kesehatan anggota tubuh tersebut tidak dijaga.

Apa yang akan terjadi
jika badanmu kotor
Kamu akan mudah terkena penyakit.
Oleh karena itu kamu harus menjaga
kebersihan tubuhmu
Untuk menjaga kebersihan tubuh
kamu harus mandi setiap hari.
Selain mandi kamu pun harus merawat
anggota tubuhmu dengan baik.
Berikut ini cara menjaga kebersihan anggota tubuhmu.

### 1. Cara Membersihkan Rambut

Rambut harus dijaga kebersihannya.
Jika rambut tidak dibersihkan
kepala akan terasa gatal.
Kamu dapat membersihkan rambutmu
dengan cara berkeramas.
Langkah langkah berkeramas
yaitu basahi rambutmu.
Kemudian berikan sampo
dan bilas rambutmu sampai bersih.
Jika kamu berkeramas secara teratur
rambutmu akan terawat.

**Gambar 4.1**
Berkeramas dapat dilakukan saat mandi

Rambutmu juga akan bebas
dari gatal gatal.

## 2. Cara Membersihkan Telinga

**Gambar 7.2**
Telinga harus dibersihkan agar terjaga kesehatannya

Alangkah senangnya saat kamu
dapat mendengar.
Kamu dapat mendengar
karena kamu mempunyai telinga.
Agar telingamu berfungsi dengan baik
kamu harus membersihkan telingamu.

Bagian telinga yang harus dibersihkan
yaitu daun telinga dan lubang telinga.
Daun telinga dapat dibersihkan
dengan mencucinya sambil mandi.
Untuk membersihkan lubang telinga
kamu dapat menggunakan kapas pembersih telinga.

Kamu harus hati hati
saat membersihkan lubang telinga.
Jangan memasukkan kapas pembersih telinga terlalu dalam.
Hal itu dapat melukai telingamu.
Jika kamu rajin membersihkan telinga
telingamu akan berfungsi dengan baik.

## 3. Cara Membersihkan Hidung

Pasti kamu tidak akan merasa nyaman
jika hidungmu bersin terus menerus.
Bersin bersin menandakan hidungmu
termasuki debu atau kotoran.
Oleh karena itu, kamu harus menjaga
kebersihan hidungmu.

Cara membersihkan hidung
yaitu dengan mencuci hidungmu
saat mandi.
Jika hidungmu bersih kamu
dapat bernapas dengan lega.
Kamu pun tidak akan terkena infeksi.

**Gambar 7.3**
Hidung yang termasuki debu
menyebabkan bersin

Infeksi biasanya disebabkan oleh
debu atau kotoran yang menempel
pada hidung.
Untuk itu tutuplah hidungmu
dengan sapu tangan saat berada di jalan raya.
Hidungmu pun harus ditutup saat berada
di tempat tempat lain yang berdebu
atau berasap.

## Pelatihan 1

**Isilah titik titik berikut ini.**

1. Berkeramas harus menggunakan ....
2. Lubang telinga dapat dibersihkan
   menggunakan ....
3. Hidung berfungsi untuk ....

## B. Makanan Bergizi

**Petunjuk Guru**

Pada pembelajaran ini, Guru akan menjelaskan tentang makanan bergizi Setelah itu, Guru mengajak siswa untuk menyebutkan contoh-contoh makanan bergizi

**Gambar 7.4**
Makan bersama keluaraga

Pastinya kamu makan setiap hari.
Biasanya kamu makan tiga kali
dalam sehari.
Makanan dapat membuat tubuhmu
menjadi kuat dan sehat.

Namun ada juga makanan
yang dapat membuat tubuhmu
menjadi sakit.
Misalnya makanan yang pedas.
Makanan itu bisa membuat perutmu sakit.

Agar tubuhmu kuat dan sehat
kamu harus memakan makanan yang bergizi.
Makanan yang bergizi mengandung zat makanan
seperti karbohidrat protein lemak
vitamin dan mineral.

Karbohidrat terdapat pada nasi kentang roti dan mie.
Protein terdapat pada ikan telur daging susu
dan kacang kacangan.
Lemak terdapat pada daging margarin
dan minyak.
Vitamin dan mineral terdapat pada sayuran
serta buah buahan.
Makanan yang bergizi terkandung
dalam makanan empat sehat
lima sempurna.
Makanan tersebut terdiri atas nasi
lauk pauk sayuran buah buahan
dan susu.

Selain bergizi makanan
yang kamu makan harus bersih.
Bahkan ada juga beberapa makanan
yang harus dimasak.
Hal itu berguna untuk
membunuh kuman
dan bibit penyakit.

**Gambar 5**
Makanan yang bergizi

## Pelatihan 2

Sebutkan makanan yang mengandung
empat sehat lima sempurna.

## Info Gelora

**5 Saran untuk Makanan yang Sehat**

1. Tentukanlah waktu makan secara teratur.
2. Kunyahlah makanan sampai halus
dan nikmatilah rasanya.
3. Makanlah sayur sayuran dan buah buahan
yang segar.
4. Jangan memasak makanan terlalu lama
karena akan menghilangkan vitamin
dan mineral yang ada di dalamnya.
5. Jangan lupa makanan berserat.
Misalnya buah buahan dan sayuran.

**Sumber**: *Hidup Sehat Bersama Profesor Protein*, 2002

## Uji Kompetensi

**Kerjakan tugas berikut secara berkelompok.**

1. Sebutkan cara membersihkan rambut hidung dan telinga.
2. Buatlah kliping gambar makanan yang termasuk empat sehat lima sempurna.

## Refleksi

Menjaga kebersihan tubuh dan memakan makanan yang bergizi membuat tubuhmu sehat.
Jadi mulai dari sekarang kamu harus selalu menjaga kebersihan tubuh.
Kamu pun harus memakan makanan yang bergizi.

## Rangkuman

- Tubuh harus dijaga kebersihannya.
- Cara menjaga kebersihan rambut yaitu dengan berkeramas.
- Hidung dapat dibersihkan pada saat mandi.
- Bagian telinga yang harus dibersihkan adalah daun telinga dan lubang telinga.
- Makanan bergizi terkandung dalam makanan empat sehat lima sempurna.
- Makanan bergizi mengandung karbohidrat protein lemak vitamin dan mineral.

# Pelatihan Pelajaran 7

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Berkeramas dilakukan untuk menjaga kebersihan ....
   a. hidung
   b. rambut
   c. telinga
2. Membersihkan hidung dapat dilakukan pada saat ....
   a. makan
   b. tidur
   c. mandi
3. Alat untuk membersihkan telinga adalah ....
   a. *cotton bud*
   b. *cotton rod*
   c. *cotton cod*
4. Berikut ini makanan yang mengandung protein *kecuali* ....
   a. daging
   b. kacang kacangan
   c. nasi
5. Sayuran mengandung zat ....
   a. karbohidrat
   b. vitamin dan mineral
   c. lemak

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Mengapa tubuh kita harus bersih.
2. Bagaimanakah cara membersihkan telinga.
3. Apa yang akan terjadi jika hidung termasuki debu atau kotoran.
4. Apakah makanan bergizi itu.
5. Sebutkan lima contoh makanan bergizi.

**C. Tugas**

Buatlah kelompok yang terdiri atas 4 orang siswa.
Carilah gambar makanan yang mengandung karbohidrat protein lemak vitamin dan mineral.
Tempelkan gambar gambar tersebut pada selembar karton.
Kumpulkan pada gurumu untuk mendapat penilaian.

# Pelatihan Semester 1

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

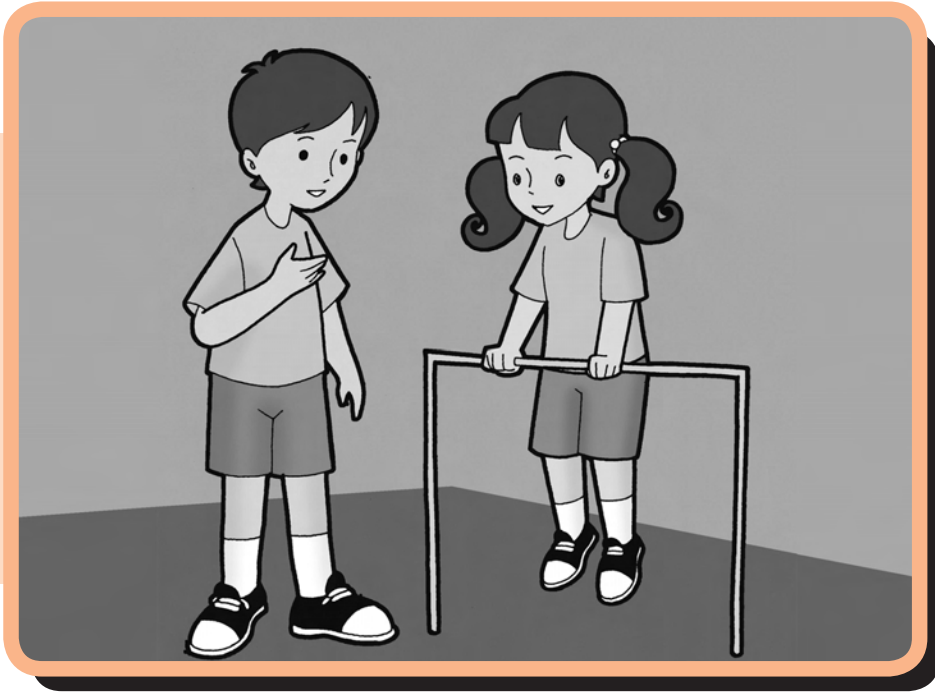
1. Melatih keseimbangan dapat dilakukan dengan cara ....
   a. berlari
   b. berjalan di atas balok
   c. berbaring
2. Latihan menirukan kelinci dilakukan dengan ....
   a. berjalan
   b. berlari
   c. meloncat
3. Sikap duduk membentuk huruf **V** bertujuan untuk melatih ....
   a. keseimbangan
   b. pembentukan
   c. kelenturan
4. Berjalan cepat dengan tubuh direndahkan bertujuan agar ....
   a. cepat sampai tujuan
   b. cepat sampai garis finis
   c. cepat melewati teman
5. Gerak tarik menarik beregu dapat menggunakan alat berupa ....
   a. tongkat
   b. tangga
   c. tali

6. Gerak senam ritmik beregu dapat melatih sikap ....
   a. jujur
   b. kerjasama
   c. ceroboh
7. Alat yang digunakan dalam senam ritmik adalah ....
   a. bendera
   b. tongkat
   c. tali
8. Membersihkan telinga yang baik dapat menggunakan ....
   a. *cotton bud*
   b. jarum
   c. peniti
9. Berikut ini gerak latihan dasar bermain bola *kecuali* ....
   a. melempar
   b. mendorong
   c. menendang
10. Gerakan memutar dapat dilakukan dengan ....
   a. satu tangan
   b. dua tangan
   c. jawaban **a** dan **b** benar

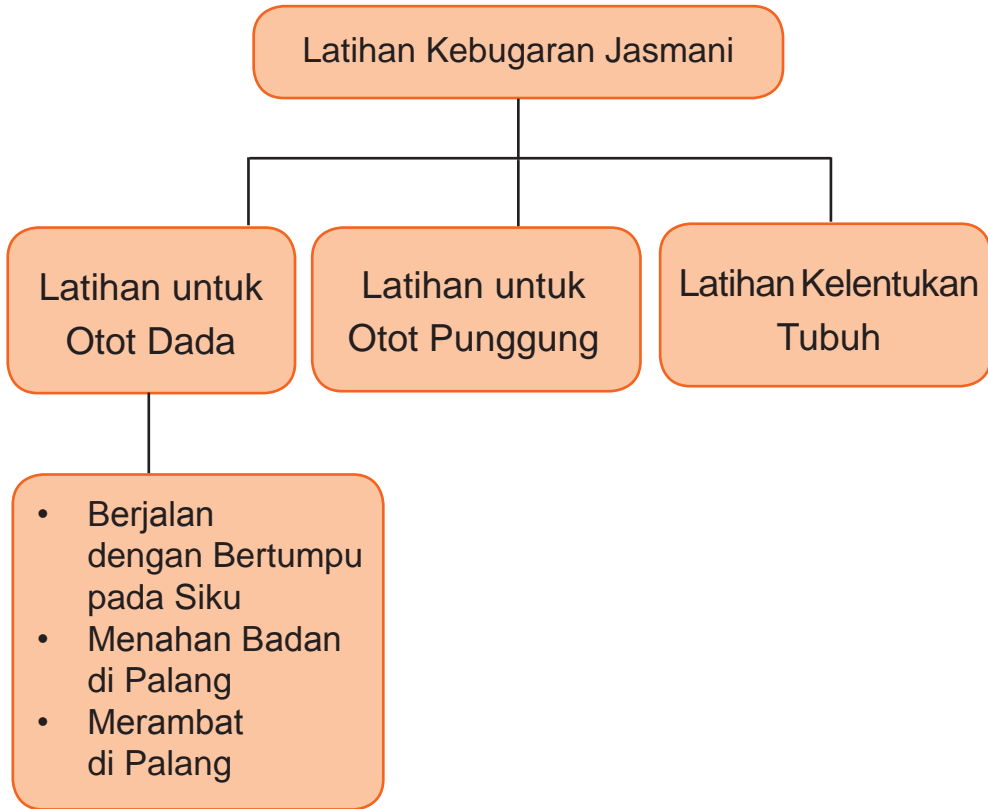
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Sebutkan langkah langkah dalam gerak melempar bola.
2. Apa tujuan berjalan cepat bolak balik.
3. Sebutkan tiga jenis olahraga yang menggunakan bola besar.
4. Apa tujuan gerak melompati orang.
5. Sebutkan tiga fungsi makanan bergizi.

Pelajaran 8

# Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan latihan yang sudah kamu lakukan
membuat tubuhmu bugar kan.
Latihan latihan tersebut harus kamu lakukan
secara teratur.
Dengan demikian tubuhmu akan terus bugar.
Ikuti latihan latihan berikut ini
dengan baik ya.
Latihan tersebut adalah latihan otot dada
latihan otot punggung dan latihan kelentukan.

# Peta Konsep

- Latihan Kebugaran Jasmani
  - Latihan untuk Otot Dada
    - Berjalan dengan Bertumpu pada Siku
    - Menahan Badan di Palang
    - Merambat di Palang
  - Latihan untuk Otot Punggung
  - Latihan Kelentukan Tubuh

## kata kunci

- bertumpu
- dada
- menahan
- merambat
- otot dada
- otot punggung
- palang
- siku

## A. Latihan untuk Otot Dada

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang beberapa gerakan dasar latihan kekuatan otot dada. Misalnya, berjalan dengan bertumpu pada sikut, merambat di palang, dan menahan badan di palang. Kemudian guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut dengan baik.

Pada pelajaran ini kamu akan berlatih
untuk kekuatan otot dada.
Berjalan dengan bertumpu pada siku
menahan badan di palang
dan merambat di palang
adalah contoh latihan kekuatan otot dada.

### 1. Berjalan dengan Bertumpu pada Siku

Gerakan berjalan bertumpu pada siku dapat melatih kekuatan otot dadamu. Untuk melakukan gerakan ini diperlukan alat bantu meja. Jadi sebelum melakukan gerakan siapkan dulu peralatannya.

**Gambar 8.1**
Gerakan berjalan dengan bertumpu pada sikut

Ikuti langkah langkah berikut ini untuk melakukan gerakan berjalan bertumpu pada siku.

a. Siapkan dua buah meja.
b. Atur jarak meja selebar badanmu.
c. Berdirilah di bagian ujung kedua meja.
d. Letakkan lengan dengan bertumpu siku pada meja.
e. Angkat badanmu perlahan lahan.
f. Berjalanlah dengan bertumpu pada sikut.
g. Lakukan dengan hati hati agar tidak jatuh.

## 2. Menahan Badan di Palang

Gambar 8.2
Gerakan menahan badan di palang

Latihan lain yang dapat kamu lakukan untuk melatih kekuatan otot dada adalah menahan badan di palang. Alat yang kamu perlukan untuk latihan ini adalah palang.

Berikut ini cara cara untuk melakukan gerakan menahan badan di palang.

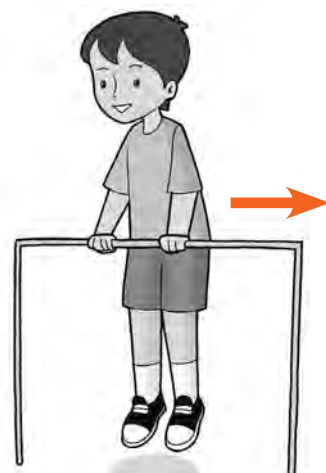
a. Berdiri tegak di belakang palang.
b. Peganglah palang dengan kedua tanganmu.
c. Saat mendengar aba aba dari gurumu angkat badanmu.
d. Tahan posisi badanmu sampai empat hitungan.
e. Turunkan kembali badanmu.
f. Lakukan gerakan ini secara bergantian.

## 3. Merambat di Palang

Gambar 8.3
Gerakan awal merambat di palang

Gerakan merambat di palang dapat kamu lakukan untuk melatih kekuatan otot dadamu. Alat yang kamu gunakan adalah palang. Untuk melakukan gerakan merambat di palang ikuti langkah langkah berikut ini.

a. Berdiri tegak di belakang palang.
b. Peganglah palang dengan kedua tanganmu.
c. Saat mendengar aba aba dari gurumu angkat badanmu.

d. Pindahkan tangan dengan cara merambat.
e. Usahakan agar badanmu tidak turun saat merambat.
f. Setelah sampai di ujung palang turunkan kembali badanmu.

**Gambar 8.4**
Gerakan merambat di palang

## Pelatihan 1

**Carilah kata kata berikut di dalam kotak.**

| siku | palang | merambat |
|---|---|---|
| meja | tangan | berjalan |

| F | G | D | M | T | T | Q | J | P | A | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | K | M | E | R | A | M | B | A | T | I |
| U | N | R | J | C | N | C | C | L | U | K |
| Y | W | U | A | E | G | C | C | A | R | U |
| M | B | E | R | J | A | L | A | N | Q | T |
| A | C | Z | I | V | N | B | L | G | C | C |

## B. Latihan untuk Otot Punggung

### Petunjuk Guru

Guru memberikan penjelasan tentang latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot punggung beserta manfaatnya. Misalnya, gerakan *back up*. Sebelum melakukan latihan, guru mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan seperti alas. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik.

Setelah melatih kekuatan otot dadamu
kamu dapat melatih kekuatan otot punggung.
Salah satu latihan untuk kekuatan otot punggung
yaitu gerakan *back up*.

Gerakan *back up* kamu lakukan sambil berbaring telungkup. Untuk itu kamu dapat menggunakan alas agar dapat melakukan gerakan dengan nyaman.

**Gambar 8.5**
Gerakan *back up*

Berikut ini cara melakukan gerakan *back up*.

1. Siapkan alas yang akan kamu gunakan.
2. Berbaring dengan keadaan telungkup.
3. Letakkan kedua tanganmu di belakang kepala.
4. Setelah mendengar aba aba dari gurumu angkat tubuh bagian atasmu ke belakang.
5. Lakukan gerakan tersebut sebanyak delapan hitungan.

## Pelatihan 2

Bagaimana posisi tangan pada saat melakukan *back up.*

## C. Latihan Kelentukan Tubuh

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang latihan yang dilakukan untuk melatih kelentukan tubuh beserta manfaatnya. Misalnya, gerakan membungkukkan dan melentingkan badan. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik.

Salah satu latihan lain
untuk menjaga kebugaran tubuh
adalah latihan kelentukan tubuh.
Salah satu bentuk latihan
kelentukan tubuh
yaitu membungkukkan
dan melentingkan badan.

**Gambar 8.6**
Latihan kelentukan tubuh

Ayo ikuti langkah langkah berikut ini.

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki direnggangkan selebar bahu.
2. Bungkukkan tubuh sebanyak dua hitungan.
3. Lentingkan tubuh ke belakang sambil lengan diletakkan pada kedua pinggang untuk mendorong tubuh ke depan. Lakukan sebanyak dua hitungan.
4. Berdiri tegak kembali.
5. Lakukan gerakan tersebut sebanyak delapan kali.

Dalam melakukan kegiatan ini
kamu harus berhati bati.
Hal itu agar kamu terhindar
dari cedera.

## Pelatihan 3

Sebutkan manfaat latihan kelentukan tubuh.

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut ini dengan baik.**

1. Berjalan dengan bertumpu pada sikut
2. Menahan badan di palang
3. Merambat di palang
4. *Back up*
5. Membungkukkan dan melentingkan badan

## Refleksi

Apa yang kamu rasakan setelah melakukan
latihan latihan tersebut.
Badanmu terasa lebih bugar bukan.
Agar kebugaran badanmu terus terjaga
lakukan latihan latihan tersebut
dengan teratur.

## Rangkuman

- Berjalan dengan bertumpu pada siku merupakan latihan kekuatan otot dada.
- Latihan lainnya adalah menahan badan di palang dan merambat di palang.
- Gerakan *back up* dapat melatih otot punggung.
- Bentuk gerakan kelentukan tubuh adalah membungkukkan dan melentingkan badan.

# Pelatihan Pelajaran 8

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah ....
   a. palang
   b. tembok
   c. meja
2. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.
   a. saat
   b. sebelum
   c. sesudah
3. Merambat di palang dilakukan untuk melatih ....
   a. otot dada
   b. otot bahu
   c. otot kaki
4. Gerakan *back up* dilakukan untuk melatih ....
   a. otot dada
   b. otot punggung
   c. otot kaki
5. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.
   a. kekuatan
   b. kesehatan
   c. kelentukan

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

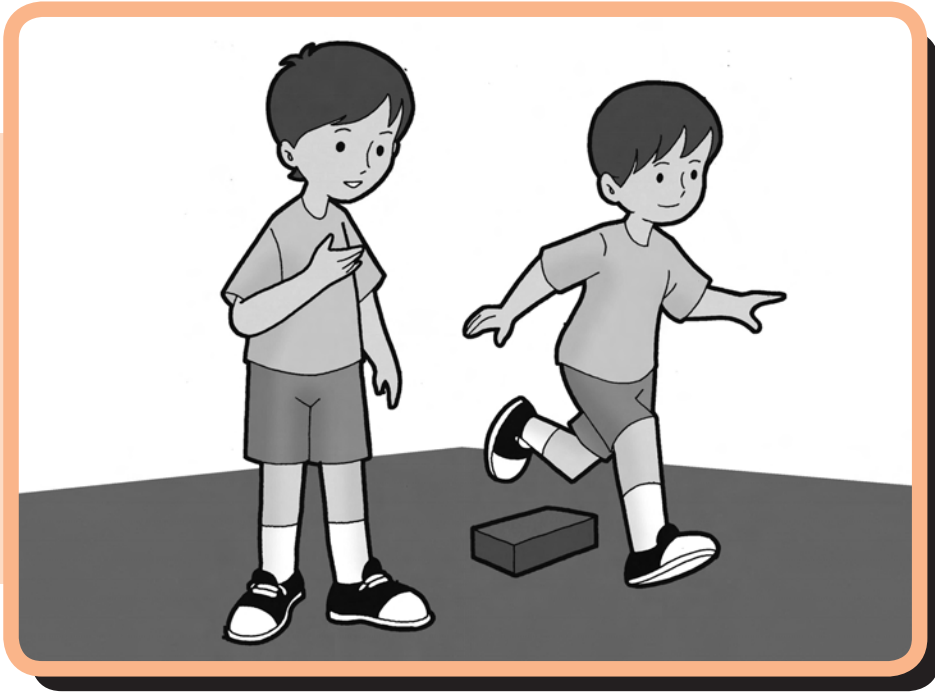
1. Sebutkan latihan latihan yang berguna untuk kekuatan otot dada.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan berjalan dengan bertumpu pada sikut.
3. Apakah badanmu boleh turun saat melakukan gerakan merambat pada palang.
4. Bagaimana gerakan *back up* dilakukan.
5. Jelaskan gerakan membungkukkan an melentingkan tubuh.

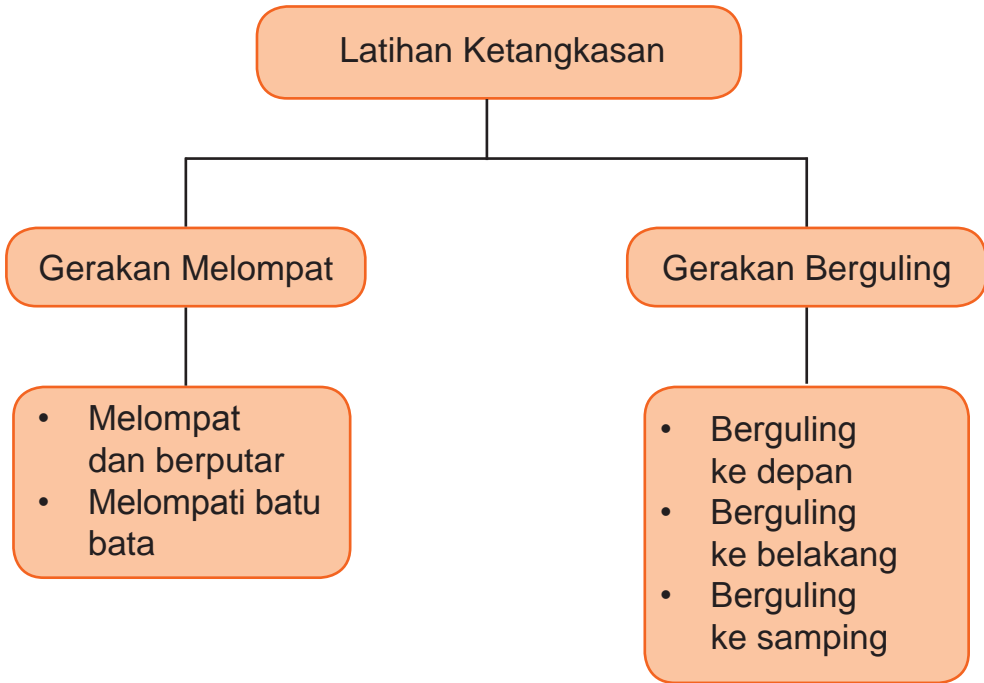
**C. Tugas**

Manakah dari gerakan gerakan berikut yang belum dapat kamu lakukan dengan baik. Jelaskan alasannya.

1. Berjalan dengan bertumpu pada siku
2. Menahan badan di palang
3. Merambat di palang
4. *Back up*
5. Membungkukkan dan melentingkan badan

Pelajaran 9

# Senam Ketangkasan (2)

Badan yang bugar tentu dapat melakukan
latihan ketangkasan dengan baik.
Pada pelajaran ini kamu akan belajar
beberapa latihan ketangkasan.
Latihan tersebut adalah gerakan melompat dan berguling.
Perhatikan penjelasan gurumu.
Dengan begitu kamu dapat melakukan dengan baik.

# Peta Konsep

## kata kunci

- berguling ke belakang
- berguling ke depan
- cedera
- keselamatan
- variasi

## A. Gerakan Melompat

**Petunjuk Guru**

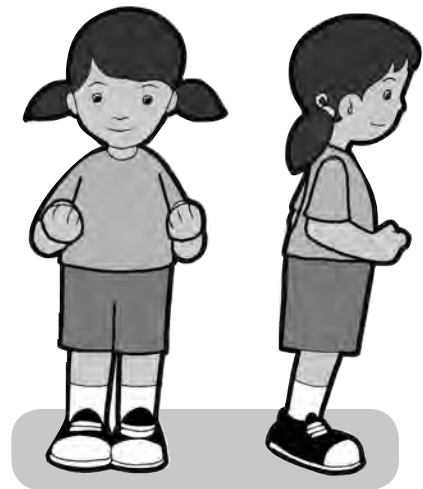
Guru memberikan penjelasan tentang beberapa variasi gerakan melompat seperti melompat dan berputar ke samping serta melompati benda. Sebelum melakukan latihan, guru menyapkan alat yang diperlukan, yaitu batu bata. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut dengan baik.

Sebelumnya kamu telah belajar beberapa gerakan dasar melompat. Pada pelajaran ini kamu akan belajar gerakan melompat yang lebih bervariasi.

### 1. Melompat dan Berputar

Gerakan melompat dan berputar merupakan gerakan variasi dari gerak dasar melompat. Gerakannya tidak jauh berbeda dengan gerakan yang telah kamu pelajari sebelumnya. Hanya arahnya saja yang berbeda.

Berikut ini adalah langkah langkah untuk melakukan gerakan melompat dan berputar. Perhatikan **Gambar 9.1**.

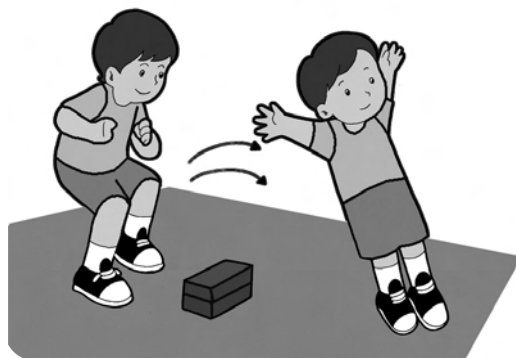
a. Berdiri tegak.
b. Letakkan tanganmu di pinggang.
c. Telapak tangan dikepalkan dan menghadap ke atas.
d. Lompat di tempat dua kali.

**Gambar 9.1**
Gerakan melompat dan berputar ke samping

e. Lompat sambil berputar ke kiri.
f. Lompat kembali sambil berputar ke kanan.
g. Lakukan gerakan tersebut sebanyak delapan hitungan.

## 2. Melompati Batu Bata

Latihan yang akan kamu lakukan selanjutnya adalah latihan melompati benda.
Benda yang digunakan adalah batu bata.

Ikuti cara cara berikut untuk melakukan gerakan melompati batu bata.

a. Siapkan batu bata yang akan digunakan sebagai alat bantu.
b. Berdiri di belakang batu bata dengan jarak yang cukup.
c. Saat mendengar aba aba dari gurumu lompatilah batu bata yang ada di hadapanmu.
d. Lakukan gerakan ini secara bergantian.
e. Setelah semua mahir melakukannya berilah jarak sesuai kemampuanmu yang harus dicapai.

**Gambar 9.2**
Gerakan melompati batu bata

Dalam melakukan gerakan ini kamu harus berhati hati.
Jika kamu tidak berhati hati kamu bisa terluka.

## Pelatihan 1

Buatlah kelompok yang terdiri atas
empat orang siswa.
Lakukan latihan melompati batu bata
dengan diberi jarak yang harus dicapai.
Siapa saja yang berhasil mencapai
jarak tersebut.

## B. Gerakan Berguling

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang latihan gerakan senam ketangkasan. Misalnya, gerakan berguling ke depan dan berguling ke belakang. Sebelum melakukan latihan, guru mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan seperti alas. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya dan membimbing siswa untuk dapat mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik.

Pernahkah kamu melakukan
gerakan berguling.
Apakah kamu dapat melakukan
gerakan tersebut dengan benar.

Pada pelajaran ini
kamu akan belajar
beberapa gerakan berguling.
Misalnya berguling ke depan
dan berguling ke belakang.

## 1. Gerakan Berguling ke Depan

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan kamu harus melakukan pemanasan. Hal ini agar otot otot tubuhmu menjadi lentur.

Berikut ini cara cara melakukan gerakan berguling ke depan.

a. Berdiri kemudian jongkok.
b. Letakkan telapak tanganmu di lantai.
c. Angkat tubuhmu dan letakkan tengkuk belakang di lantai.
d. Berguling ke depan dengan dagu rapat ke dada.
e. Pegang betis dengan kedua tanganmu.
f. Berdiri kembali.

**Gambar 9.3**
Gerakan rangkaian berguling ke depan

## 2. Gerakan Berguling ke Belakang

Gerakan berguling ke belakang hampir sama dengan gerakan berguling ke depan. Ikuti langkah langkah berikut ini untuk melakukan gerakan berguling ke belakang.

a. Duduk dengan posisi menghadap ke belakang.
b. Letakkan tangan di samping telinga.
c. Gulingkan tubuhmu ke belakang dengan dagu rapat ke dada.
d. Kedua lengan membentuk dorongan tubuh ke belakang.
e. Berdiri tegak.

**Gambar 9.4**
Gerakan rangkaian berguling ke belakang

## Pelatihan 2

Latihlah gerakan berguling ke depan dan berguling ke belakang secara berulang ulang.
Dengan begitu kamu akan mahir dalam melakukannya.

## Uji Kompetensi

Praktikkan gerakan gerakan berikut ini.
Lakukan gerakan tersebut dengan baik.

1. Melompat dan berputar
2. Melompati batu bata
3. Berguling ke depan
4. Berguling ke belakang

## Refleksi

Saat melakukan gerakan ketangkasan
kamu harus memerhatikan faktor keselamatan.
Hal itu karena gerakan ketangkasan
dapat mengakibatkan cedera
jika dilakukan dengan tidak hati hati.
Jadi lakukan setiap gerakan dengan hati hati ya.

## Rangkuman

- Gerakan ketangkasan dapat menggabungkan gerakan melompat dan berputar.
- Jarak dalam melakukan gerakan melompati batu bata disesuaikan dengan kemampuanmu.
- Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan berguling agar otot menjadi lentur.

# Pelatihan Pelajaran 9

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Berikut ini yang bukan merupakan arah untuk berputar saat melompat adalah ....
   a. kiri
   b. kanan
   c. belakang
2. Alat yang digunakan untuk berlatih melompat pada pelajaran ini adalah ....
   a. kayu
   b. batu bata
   c. besi
3. Sebelum melakukan gerakan berguling kamu harus melakukan ... dahulu.
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. gerakan inti
4. Gerakan berguling harus dilakukan dengan ....
   a. cepat
   b. hati hati
   c. semaunya
5. Gerakan yang dilakukan dengan tidak hati hati akan mengakibatkan ....
   a. cedera
   b. penyakit
   c. kehilangan

## B. Ayo kerjakan soal soal berikut ini dengan baik dan benar.

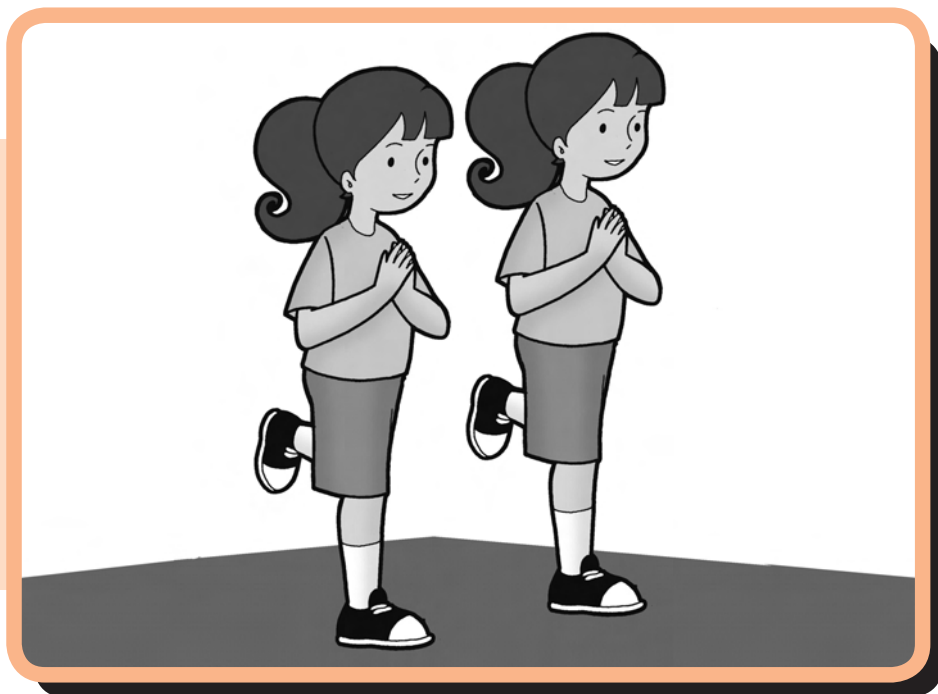
1. Jelaskan cara melakukan gerakan melompat dan berputar.
2. Ditentukan berdasarkan apakah jarak untuk melompati batu bata.
3. Sebutkan jenis jenis gerakan berguling.
4. Jelaskan langkah langkah melakukan gerakan guling ke belakang.
5. Mengapa kamu harus melakukan pemanasan dahulu sebelum melakukan gerakan berguling.

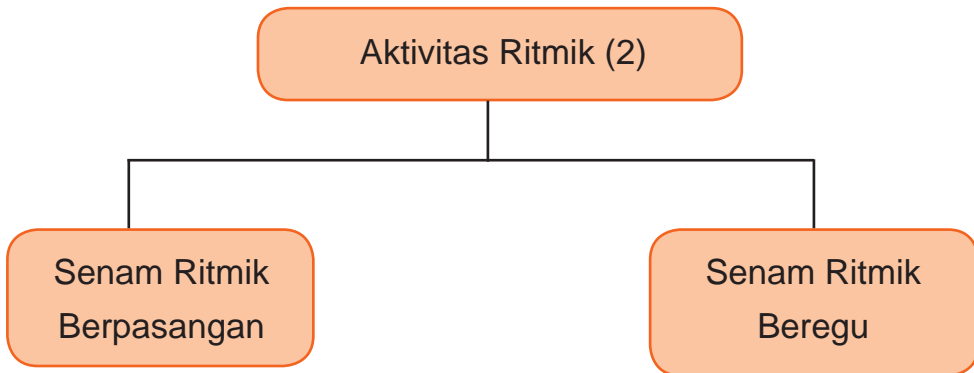
## C. Tugas

Manakah dari gerakan gerakan berikut yang belum dapat kamu lakukan dengan baik. Jelaskan alasannya.

1. Melompat dan berputar
2. Melompati batu bata
3. Berguling ke depan
4. Berguling ke belakang
5. Berguling ke samping

**Pelajaran 10**

# Aktivitas Ritmik (2)

Sebelumnya kamu sudah belajar senam ritmik.
Pada pelajaran ini kamu juga akan belajar
lanjutan senam ritmik.
Gerakan yang akan kamu lakukan
menjadi lebih bervariasi.
Gerakan tersebut adalah gerakan senam ritmik berpasangan
dan gerakan senam ritmik beregu.
Jadi lakukan dengan baik ya.

# Peta Konsep

## Kata Kunci

- angguk
- disiplin
- langkah
- kerja sama
- serong

## A. Senam Ritmik Berpasangan

**Petunjuk Guru**

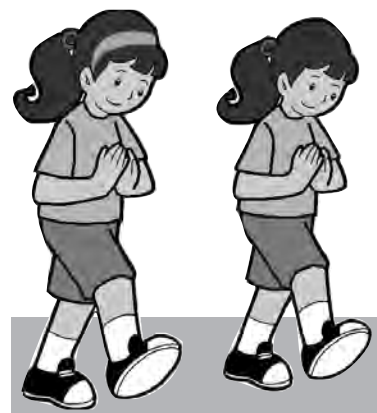
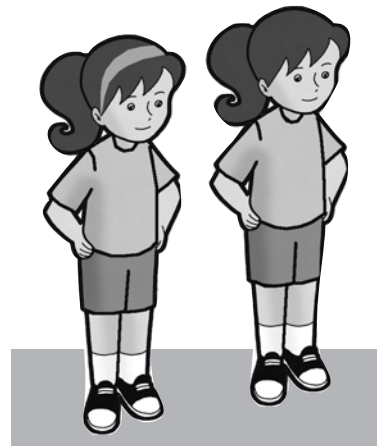
Guru memberikan penjelasan tentang senam ritmik yang dilakukan secara berpasangan. Senam ini dapat dilakukan dengan iringan lagu. Guru dapat mengajarkan gerakan sesuai dengan lagu yang dimainkan. Namun, siswa pun dapat menciptakan gerakan sendiri. Kemudian, siswa mempraktikkan gerakan senam ritmik secara berpasangan.

Senam ritmik berpasangan dapat kamu lakukan dengan menggunakan musik atau tanpa musik.

Senam ritmik yang diiringi musik gerakannya harus sesuai dengan irama. Adapun senam ritmik yang tidak diiringi musik gerakannya dapat kamu atur sesuai keinginanmu.

Hal yang harus kamu perhatikan dalam senam ritmik berpasangan adalah kerja sama dan disiplin.

Berikut ini langkah langkah untuk melakukan senam ritmik secara berpasangan tanpa musik.

1. Pilihlah seorang teman sebagai pasanganmu.
2. Berdiri tegak dan tangan di pinggang.

**Gambar 10.1**
Gerakan senam ritmik secara berpasangan

**Gambar 10.2**
Melangkahkan kaki ke belakang

3. Langkahkan kakimu ke depan dua langkah kemudian tepuk tangan.
4. Langkahkan kakimu ke belakang dua langkah kemudian tepuk tangan.
5. Berdiri tegak kembali dan letakkan tanganmu di pinggang.
6. Langkahkan kaki ke kanan satu langkah lalu anggukkan kepala dua kali.
7. Langkahkan kaki ke kiri satu langkah lalu anggukkan kepala dua kali.
8. Berdiri tegak kembali.

## Pelatihan 1

Apa yang kamu ketahui tentang senam ritmik.

## B. Senam Ritmik Beregu

### Petunjuk Guru

Guru memberikan penjelasan tentang senam ritmik yang dilakukan secara beregu. Senam ini dapat dilakukan dengan diiringi lagu. Guru dapat mengajarkan gerakan sesuai dengan lagu yang dimainkan. Namun, siswa pun dapat menciptakan gerakan sendiri. Siswa kemudian mempraktikkan gerakan senam ritmik secara beregu.

Setelah belajar senam ritmik berpasangan kamu akan belajar senam ritmik beregu. Kegiatan ini akan sama menyenangkan seperti senam ritmik berpasangan. Senam ritmik ini dapat dilakukan oleh empat orang siswa.

Dalam melakukan gerakan ini
kamu harus memerhatikan kerja sama
dan kedisiplinan kelompokmu.
Berikut ini langkah langkah melakukan
senam ritmik beregu tanpa diiringi musik.

**Gambar 10.2**
Gerakan senam ritmik beregu

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas empat orang siswa.
2. Berdiri tegak dan berpegangan tangan.
3. Saat mendengar aba aba dari ketua kelompok lompatlah sambil mengangkat kaki kanan serong ke kiri.
4. Lompat kembali sambil mengangkat kaki kiri serong ke kanan.
5. Lakukan kedua gerakan sebanyak empat hitungan.
6. Setelah itu langkahkan kaki ke depan tiga langkah dan tepuk tangan.
7. Langkahkan lagi kaki ke belakang tiga langkah dan tepuk tangan.
8. Berjalan melingkar sambil bertepuk tangan sebanyak tiga putaran.
9. Berdiri tegak kembali.

**Gambar 10.3**
Gerakan melangkahkan kaki ke belakang

## Pelatihan 2

Latihlah kembali gerakan senam ritmik.

## Uji Kompetensi

**Praktikkan gerakan gerakan berikut ini.**
**Gurumu akan menilai kerjasama**
**dan kedisiplinan kelompokmu.**

1. Lakukan senam ritmik berpasangan dengan diiringi lagu **Bintang Kecil**.
2. Lakukan senam ritmik beregu dengan diiringi lagu **Pelangi**.

## Refleksi

Kamu tentu senang berlatih senam ritmik.
Jangan lupa untuk memmerhatikan
nilai kerja sama dan disiplin.
Dengan begitu tercipta gerakan yang indah.

## Rangkuman

- Senam ritmik dapat dilakukan secara berpasangan atau beregu.
- Senam ritmik dapat dilakukan dengan diiringi musik atau tanpa musik.
- Nilai kerja sama dan disiplin harus diperhatikan dalam melakukan senam ritmik.
- Kerja sama dan disiplin akan membuat gerakan senam ritmik terlihat indah.

# Pelatihan Pelajaran 10

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Senam ritmik dengan diiringi musik gerakannya harus ... dengan irama.
   a. sesuai
   b. berbeda
   c. berlawanan
2. Berikut ini nilai yang harus diperhatikan dalam melakukan senam ritmik secara berpasangan *kecuali* ....
   a. kerja sama
   b. disiplin
   c. keberanian
3. Saat melakukan senam ritmik berpasangan gerakan menganggukkan kepala dilakukan sebanyak ... kali.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
4. Jumlah anggota senam ritmik beregu adalah ... orang.
   a. empat
   b. lima
   c. enam
5. Gerakan berjalan melingkar dalam senam ritmik beregu dilakukan sebanyak ... putaran.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga

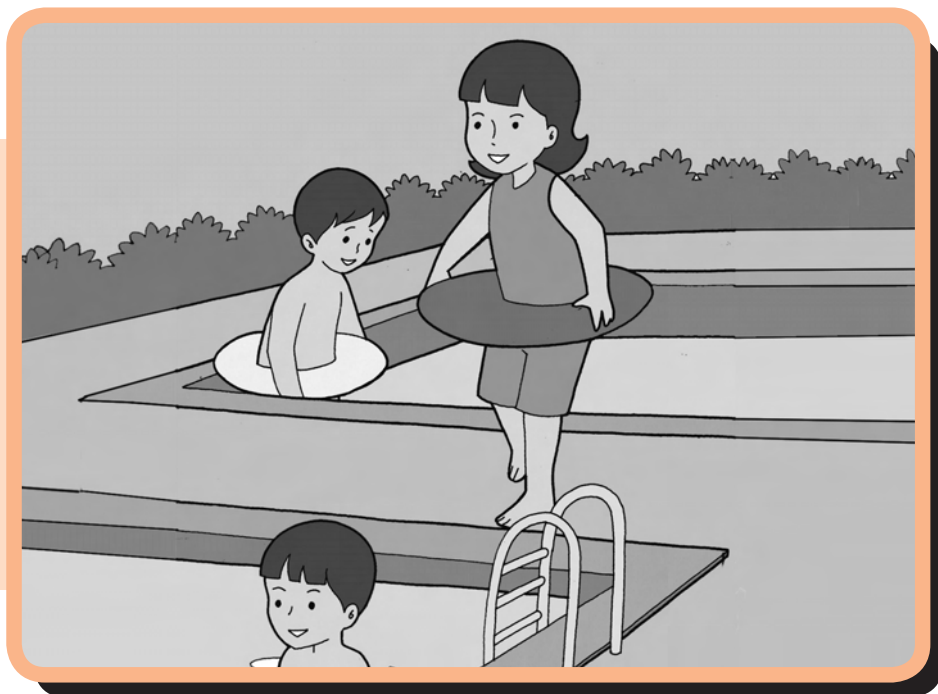
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

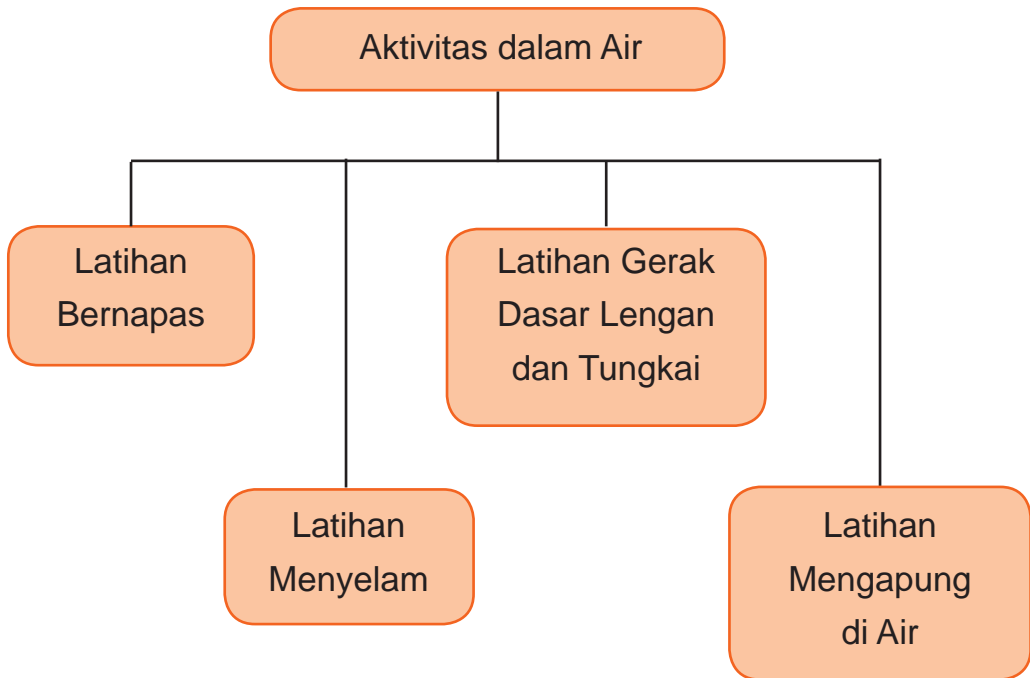
1. Bagaimana gerakan senam ritmik
   yang diiringi musik.
2. Sebutkan langkah langkah
   dalam melakukan senam ritmik berpasangan
   tanpa diiringi musik.
3. Sebutkan langkah langkah
   dalam melakukan senam ritmik beregu
   tanpa diiringi musik.
4. Mengapa nilai kerja sama harus diperhatikan
   dalam melakukan senam ritmik.
5. Kesulitan apa yang kamu rasakan
   saat melakukan senam ritmik.

**C. Tugas**

Buatlah kelompok yang terdiri atas
empat orang siswa.
Pilihlah lagu yang disukai oleh kelompokmu.
Buatlah gerakan senam ritmik
berdasarkan lagu tersebut.
Praktikkan gerakannya di depan gurumu
untuk mendapat penilaian.

## Pelajaran 11

# Aktivitas dalam Air

Apakah kamu suka berenang.
Berenang merupakan olahraga air.
Saat berenang semua bagian tubuh aktif bergerak.
Oleh karena itu berenang sangat baik
untuk kesehatan.
Ayo belajar berenang.
Pada pelajaran ini kamu akan berlatih
gerakan dasar berenang.

## Peta Konsep

## Kata Kunci

- ban
- bernapas
- kolam renang
- mengapung
- menyelam
- pelampung
- renang

## A. Latihan Bernapas

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan saat berenang. Selanjutnya, guru memberikan contoh cara bernapas sambil duduk dan saat berada dalam air serta membimbing para siswa agar dapat melakukan pernapasan dengan benar.

Sebelum belajar berenang
ada beberapa hal yang harus kamu pelajari.
Salah satunya adalah latihan pernapasan.

Ada beberapa cara latihan pernapasan
dalam olahraga renang.
Ada cara bernapas di air.
Ada pula cara bernapas di darat yang dilakukan
sambil duduk.
Berikut ini akan dijelaskan
cara cara pernapasan tersebut.

### 1. Latihan Pernapasan di Air

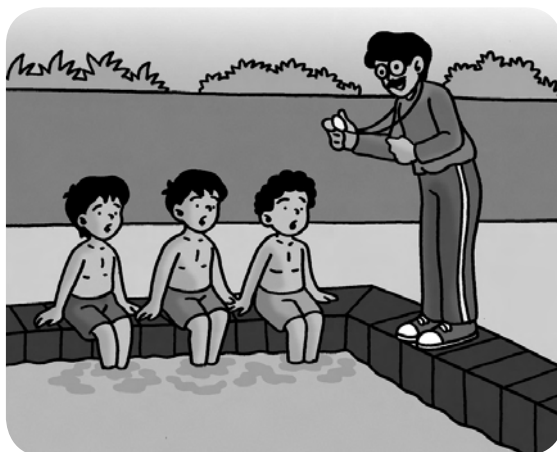
Sekarang kamu akan melakukan latihan
pernapasan di air.
Pernapasan ini dilakukan saat kamu
sedang berenang.
Latihan bernapas di air dapat dilakukan
dengan langkah langkah berikut.

a. Masuklah ke dalam kolam renang.
b. Pegangkan kedua tangan pada dinding di pinggir kolam renang.
c. Ambil napas melalui mulut.

d. Rendahkan badan sehingga kepala masuk ke dalam air.
e. Embuskan napas pelan pelan melalui hidung.
f. Sesudah napas habis angkat kembali kepala ke permukaan air sambil menghirup udara melalui mulut.
g. Kemudian keluarkan melalui hidung.
h. Ulangi latihan ini sampai kamu bisa melakukannya dengan benar.

**Gambar 11.1**
Berlatih bernapas dalam air

## 2. Latihan Pernapasan Sambil Duduk

Cara bernapas di air berbeda dengan di darat.
Bernapas di darat mengambil
serta mengeluarkan napas melalui hidung.
Bernapas di air dilakukan melalui mulut.
Kemudian dikeluarkan melalui hidung.

**Gambar 11.2**
Berlatih cara bernapas dalam air sambil duduk

Pernapasan sambil duduk dapat dilakukan
di pinggir kolam renang.
Masukkan kedua kakimu ke dalam kolam.
Setelah itu kamu dapat bernapas sambil duduk.
Cara bernapas sambil duduk
adalah sebagai berikut.
Tarik napas dalam dalam menggunakan mulut.
Kemudian keluarkan napas secara pelan pelan
menggunakan hidung.
Ulangi kegiatan tersebut beberapa kali
sampai kamu bisa.

**Pelatihan 1**

Lakukan latihan pernapasan dalam air selama 5 detik.

## B. Latihan Menyelam

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang latihan dasar menyelam, lalu mempraktikkannya. Selanjutnya, guru membimbing semua siswa untuk melakukan penyelaman dengan benar. Untuk penilaian, guru dapat menugaskan siswa untuk melakukan penyelaman dengan waktu yang ditentukan.

Sekarang kamu akan mempelajari
latihan dasar berenang yang lainnya
yaitu menyelam.
Tahukan kamu cara menyelam.
Pernahkah kamu melakukannya.
Menyelam adalah memasukkan tubuh
ke dalam air.

Kemudian menahannya dalam beberapa waktu.
Kamu harus melakukan gerakan ini
dengan sempurna agar tidak tenggelam.

Latihan dasar menyelam dapat dilakukan
dengan cara berikut.

**Gambar 11.3**
Latihan menyelam

1. Berdirilah di pinggir kolam renang.
2. tangan berpegangan pada dinding kolam.
3. Turunkan kepala pelan pelan sampai batas hidung. Tahan kepala sampai beberapa detik.
4. Angkat kembali kepala ke permukaan air.

5. Ulangi lagi latihan menyelam dengan waktu yang lebih lama.

## Pelatihan 2

Berlatihlah cara menyelam di air.

## C. Gerak Dasar Lengan dan Tungkai Saat Berada di dalam Air

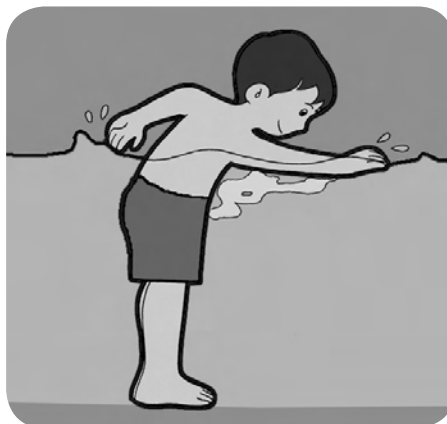
### Petunjuk Guru

Guru memberi penjelasan tentang gerakan dasar lengan dan tungkai saat berada di dalam air. Kemudian, guru memberikan contoh gerakannya. Setelah itu guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan yang telah di pelajari

Gerak dasar lengan dan tungkai harus kamu latih secara teratur. Tujuannya agar kamu dapat mengangkat tubuh saat berada di dalam air.

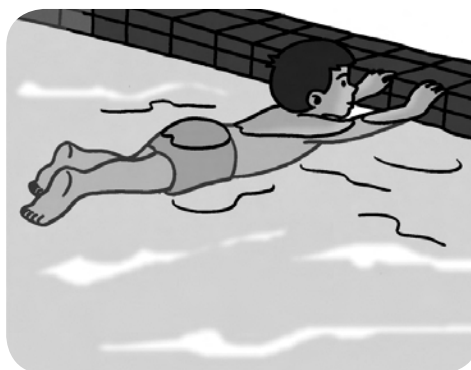
## 1. Gerak Dasar Lengan

Berikut ini cara cara berlatih gerakan lengan.

a. Masuklah ke dalam air kemudian berdiri tegak.
b. Bungkukkan tubuh sampai punggungmu rata dengan air.
c. Aturlah pernapasanmu
d. Putar tanganmua ke depan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
e. Lakukan sebanyak delapan hitungan.
f. Berdiri tegak kembali.

**Gambar 11.4**
Berlatih gerakan lengan di dalam air

## 2. Gerak Dasar Tungkai

Berikut ini cara cara berlatih gerakan tungkai.

a. Berdiri di sisi kolam renang.
b. Pegang sisi kolam dengan kedua tanganmu.
c. Angkat tubuhmu pelan pelan hingga sejajar dengan air.

**Gambar 11.5**
Berlatih gerakan tungkai di dalam air

d. Gerakan tungkaimu ke atas dan ke bawah
secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kirimu.

e. Lakukan sebanyak delapan hitungan.

### Pelatihan 3

Berlatihlah gerak dasar lengan dan tungkai.

## D. Latihan Mengapung di Air

**Petunjuk Guru**

Pada latihan mengapung di air, guru memegang peranan penting. Di sini, guru harus melatih dan membantu siswa agar bisa mengapung di dalam air. Upayakan semua siswa mendapat perhatian yang sama sehingga mereka bisa berlatih dengan baik. Jika siswa sudah mampu mengapung di air, guru dapat menugaskan mereka untuk melakukan latihan mengapung di air tanpa dibantu oleh orang lain.

Pada pembelajaran kali ini
kamu akan berlatih mengapung di dalam air.
Jika kamu sudah bisa mengapung di dalam air
Kamu bisa berenang sambil main bola.
Untuk itu ikuti pembelajaran berikut ini.
Mintalah gurumu untuk mendampingi.

Latihan mengapung
di dalam air
dapat dilakukan
dengan menggunakan ban
atau pelampung.
Caranya kamu harus
memegang ban.

**Gambar 11.6**
Mengapung dengan bantuan ban

Tubuh sejajar dengan air.
Kemudian berenang mengikuti ban
dengan menggerakkan tungkai.
Selain itu kamu juga dapat berlatih mengapung
di atas air dengan bantuan gurumu.

Sekarang kamu akan belajar mengapung
sambil menggerakkan lengan dan tungkai.
Cara cara latihan mengapung di air
adalah sebagai berikut.

1. Guru menyangga tubuhmu dengan telapak tangannya.
2. Aturlah posisi tubuh agar sejajar dengan permukaan air.
3. Gerakan kedua tangan dan kaki agar tubuh mengapung.
4. Jika sudah bisa mengapung guru dapat melepaskan sanggaannya secara pelan pelan.
5. Ulangi latihan mengapung ini sampai kamu bisa mengapung tanpa bantuan orang lain.

**Gambar 11.7**
Mengapung dengan menggunakan lengan dan tungkai

## Pelatihan 4

Praktikkanlah mengapung di air
dengan bantuan orang lain.

## Uji Kompetensi

**Lakukanlah gerakan dasar renang berikut.**

1. Bernapas dalam air
2. Menyelam di air
3. Mengapung dalam air.

## Refleksi

Wah sekarang kamu sudah pandai melakukan latihan dasar berenang.
Jika kamu sudah pandai berenang
bisa saja kamu menjadi atlet renang
seperti Richard Sambera.

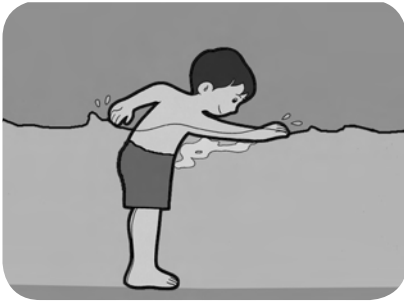
## Rangkuman

- Bernapas dalam air dilakukan melalui mulut dan dikeluarkan melalui hidung.
- Menyelam adalah memasukkan tubuh ke dalam air dan bernapas dalam air.
- Tujuan berlatih gerakan lengan dan tungkai agar dapat mengangkat tubuh di dalam air.
- Latihan mengapung dalam air dapat menggunakan ban atau pelampung.
- Mengapung dapat dilakukan dengan menggerakkan lengan dan tungkai.

# Pelatihan Pelajaran 11

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Bernapas di darat dilakukan melalui ....
   a. kulit
   b. mulut
   c. hidung
2. Latihan bernapas di darat dapat dilakukan sambil ....
   a. duduk
   b. berbaring
   c. berdiri

3.

   Gambar di atas merupakan latihan menggerakkan ....
   a. tungkai
   b. lengan
   c. badan
4. Alat yang digunakan untuk mengapung di air adalah ....
   a. ban
   b. kayu
   c. bambu

5. Mengapung dapat dilakukan dengan menggerakkan ....
   a. tubuh dan lengan
   b. tubuh dan tungkai
   c. lengan dan tungkai

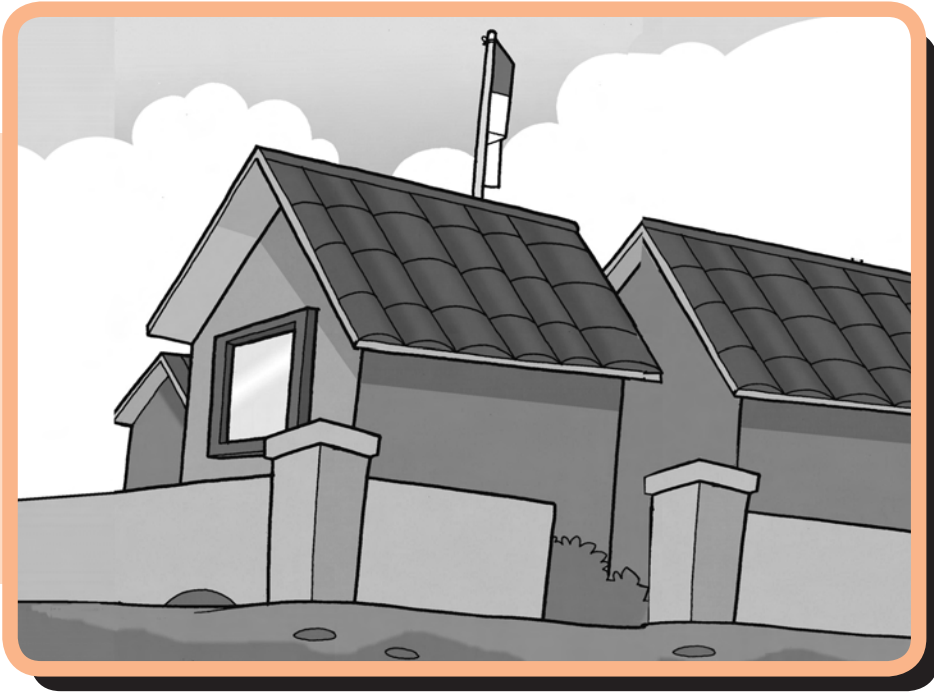
**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Sebutkan beberapa latihan dasar berenang.
2. Bagaimana cara melakukan pernapasan di dalam air.
3. Apa yang dimaksud dengan menyelam.
4. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan.
5. Sebutkan permainan yang bisa dilakukan sambil berenang.

**C. Tugas**

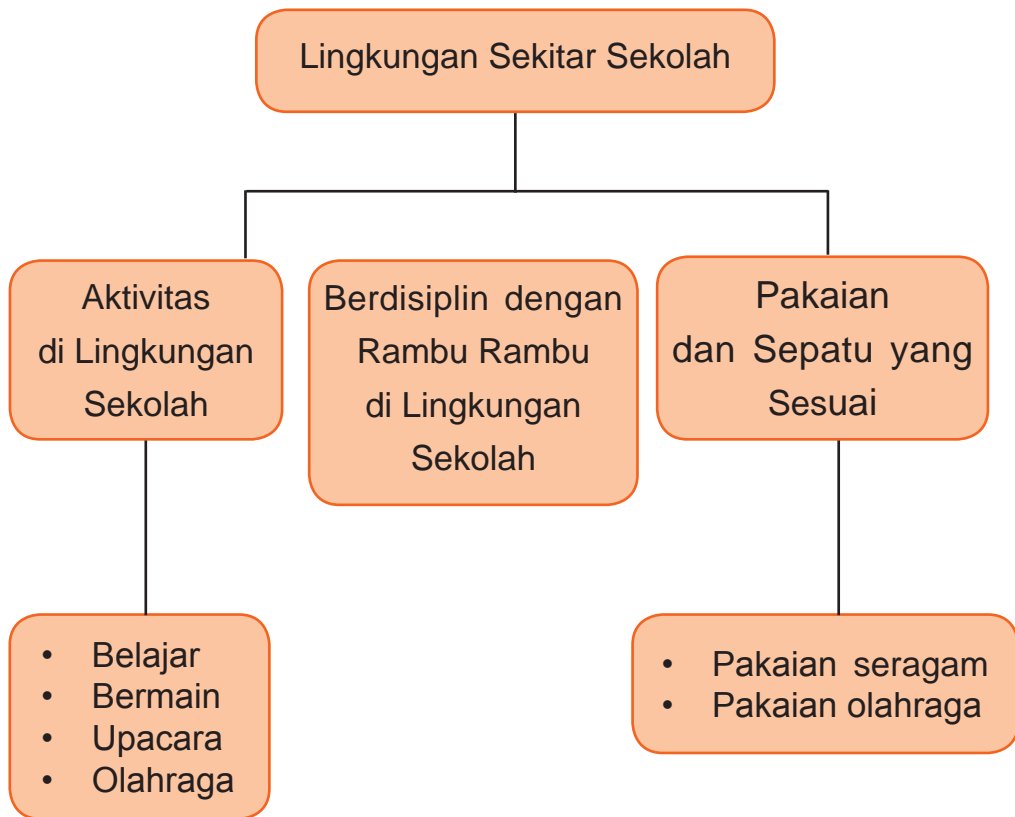
Tuliskan pengalaman mengesankan yang kamu alami saat latihan berenang. Kemudian ceritakan di depan kelas.

Pelajaran 12

# Lingkungan Sekitar Sekolah

Tentunya kamu akan merasa nyaman belajar
jika ruangan kelasmu bersih dan rapi.
Kamu pun akan lebih asyik bermain
jika halaman sekolahmu bersih.
Untuk itu mulai sekarang
kamu harus menjaga lingkungan sekolahmu.
Buatlah sekolahmu menjadi bersih indah dan sehat.

# Peta Konsep

Lingkungan Sekitar Sekolah

- Aktivitas di Lingkungan Sekolah
  - Belajar
  - Bermain
  - Upacara
  - Olahraga
- Berdisiplin dengan Rambu Rambu di Lingkungan Sekolah
- Pakaian dan Sepatu yang Sesuai
  - Pakaian seragam
  - Pakaian olahraga

## Kata Kunci

- kebersihan
- menaati
- rambu rambu
- sekolah
- seragam

## A. Aktivitas di Lingkungan Sekolah

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang pentingnya kebersihan, kesehatan, dan kedisiplinan di sekolah kemudian. Guru membimbing siswa untuk memerhatikan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan ketiga hal tersebut. Untuk melatih hal tersebut, guru dapat meminta siswa untuk melakukan kegiatan membersihkan kelas.

Apa saja yang kamu lakukan di sekolah.
Mungkin kamu akan menjawab
belajar dan bermain.

Sekolah memang tempat yang menyenangkan.
Di sekolah
kamu dapat belajar
berbagai hal.
Di sekolah pun kamu
dapat berteman
dengan banyak orang.
Bahkan di sekolah
kamu dapat belajar
sekaligus bermain.
Misalnya belajar berkebun
atau belajar menjadi
dokter kecil.

**Gambar 12.1**
Sekolah dapat menjadi tempat bermain sambil belajar

Sekolah mempunyai
ruang kelas aula perpustakaan
ruang kesehatan dan halaman.

Kamu dapat menggunakan
semua ruangan itu
untuk kegiatan kegiatan
di sekolahmu.
Misalnya kamu dapat
menggunakan ruang kelas
untuk belajar.

**Gambar 12.2**
Ruang kelas merupakan
tempat belajar

Kamu pun dapat belajar
dan bermain di halaman sekolah.
Misalnya untuk pelajaran olahraga.
Selain untuk berolahraga
halaman digunakan pula
untuk upacara.

Tempat tempat yang ada di sekolah
harus dijaga kebersihannya.
Jangan sampai tempat tempat itu
membuatmu tidak nyaman.
Jangan pula membiarkan tempat itu
menjadi sarang bibit penyakit.

Kebersihan lingkungan sekolah menjadi kewajiban
semua orang yang ada di sekolah.
Kamu dapat ikut serta menjaga kebesihan sekolah.
Misalnya tidak membuang sampah sembarangan
dan melaksanakan jadwal kebersihan kelas.
Kamu pun bisa membuat kebun
atau taman sekolah.
Dengan begitu sekolahmu akan tampak bersih
dan sehat.

## Pelatihan 1

**Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Sebutkan nama nama tempat yang biasa terdapat di sekolah.
2. Kegiatan apa saja yang kamu lakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

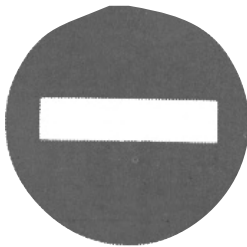
## B. Berdisiplin dengan Rambu Rambu di Sekolah

**Petunjuk Guru**

Guru menjelaskan tentang fungsi rambu-rambu di sekolah. Kemudian, guru menunjukan beberapa contoh rambu-rambu di sekolah. Guru dapat membawa siswa ke jalan dan menugaskan mereka untuk mempraktikkan menaati rambu-rambu di sekolah.

Saat kamu berangkat ke sekolah
kamu harus berjalan
di sebelah kiri jalan.
Kamu juga harus menyeberang
pada *zebra cross*
atau jembatan penyeberangan.
Semua aturan itu membiasakan
kamu untuk belajar berdisiplin.
Kebiasaan disiplin akan
membuatmu lebih tertib.

**Gambar 12.3**
Menyebrang di *zebra cross*

Di lingkungan sekolah terdapat rambu rambu.
Kamu harus memperhatikan dan menaatinya.
Berikut contoh rambu rambu di lingkungan sekolah dan artinya.

Rambu-rambu tersebut dibuat agar lingkungan sekolah menjadi tertib dan nyaman.

Carilah rambu-rambu yang ada di lingkungan sekolahmu.
Dapatkah kamu meyebutkan artinya.

## Pelatihan 2

Sebutkan contoh berdisiplin dengan rambu rambu di sekolah.

## C. Pakaian dan Sepatu yang Sesuai

Penerapan kedisiplinan bukan hanya menaati rambu rambu sekolah.
Akan tetapi kamu pun harus berdisiplin dalam melaksanakan aturan sekolah.
Misalnya menggunakan seragam sekolah saat berada di sekolah.

**Gambar 12.4**
Memakai seragam saat berada di sekolah

Adapun saat berolahraga menggunakan baju olah raga.
Contoh aturan lainnya yaitu tidak boleh terlambat masuk kelas.
Jika kamu melanggar aturan itu kamu akan mendapatkan hukuman.

Nah mulai sekarang kamu harus membiasakan diri untuk berdisiplin.
Disiplin di rumah di sekolah dan dimana pun kamu berada.

## Pelatihan 3

Sebutkan seragam dan perlengkapan sekolah yang harus kamu kenakan untuk mengikuti upacara bendera.

## Uji Kompetensi

**Kerjakan tugas berikut secara berkelompok.**

1. Buatlah jadwal kebersihan kelas.
2. Bersihkanlah kelas secara berkelompok.
3. Praktikkan cara menaati rambu rambu yang ada di sekitar sekolahmu.

## Refleksi

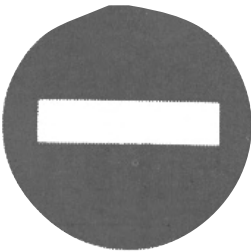
Membiasakan hidup bersih sehat
dan disiplin akan membuatmu lebih tertib.
Kamu pun akan nyaman saat belajar dan bermain.
Jika kamu berdisiplin orang tua dan gurumu
akan bangga kepadamu.

## Rangkuman

- Sekolah merupakan tempat belajar dan bermain.
- Sekolah harus dijaga kebersihannya.
- Tempat yang kotor menjadi sarang bibit penyakit.
- Menyeberang jalan harus di *zebra cross* atau jembatan penyeberangan.
- Rambu rambu di lingkungan sekolah harus dipatuhi.
- Saat di sekolah menggunakan seragam sekolah.
- Saat berolahraga menggunakan pakaian olahraga.

# Pelatihan Pelajaran 12

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

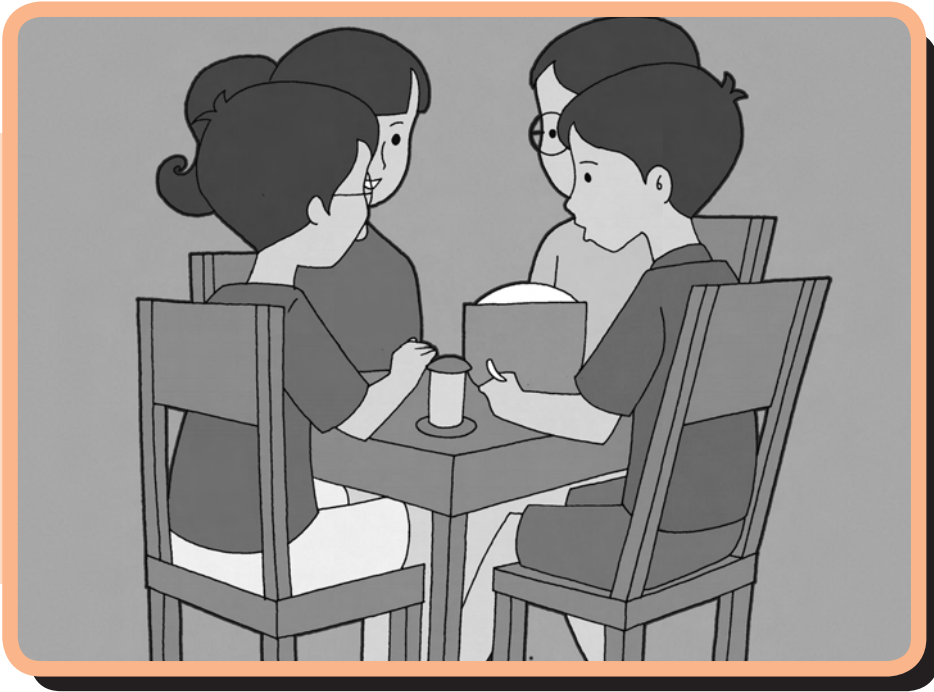
1. Di sekolah kamu dapat belajar dan juga ....
   a. bekerja
   b. bermain
   c. bertanding
2. Berikut ini ruangan yang tidak terdapat di sekolah adalah ....
   a. kamar mandi
   b. ruang kelas
   c. dapur
3. 
   Gambar di samping berarti ....
   a. berhenti
   b. hati hati
   c. dilarang masuk
4. 
   Gambar di samping berarti ....
   a. dilarang masuk
   b. tempat penyebrangan
   c. buang sampah pada tempatnya
5. Saat di sekolah kamu memakai pakaian ....
   a. seragam
   b. olahraga
   c. bermain

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

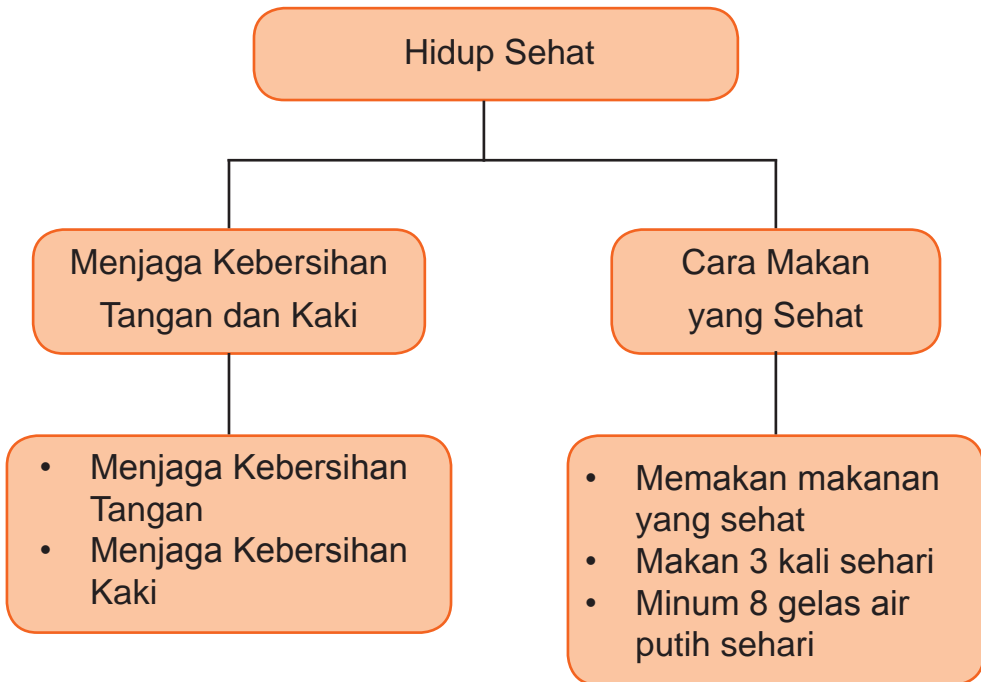
1. Apa yang dapat kamu lakukan di sekolah.
2. Sebutkan ruangan ruangan yang terdapat di sekolah.
3. Mengapa kita harus berdisiplin dengan rambu rambu di lingkungan sekolah.
4. Gambarkan rambu di lingkungan sekolah yang artinya berhenti.
5. Jelaskan pakaian yang harus kamu gunakan di sekolah.

**C. Tugas**

Gambarlah rambu rambu yang dapat kamu temukan di perjalanan ke sekolah.

Pelajaran 13

# Hidup Sehat

Manakah yang kamu pilih
sehat atau sakit.
Tentu saja kamu memilih sehat bukan.
Hidup sehat itu mudah.
Salah satunya dengan menjaga
kebersihan tangan dan kaki
juga dengan makan makanan sehat.
Perhatikan pembahasannya
dalam pelajaran berikut ini.

# Peta Konsep

## kata kunci

- air putih
- alas kaki
- kaki
- kuku
- lap tangan
- tangan
- penyakit
- sabun
- sarapan

## A. Menjaga Kebersihan Tangan dan Kaki

**Petunjuk Guru**

Guru memberikan penjelasan tentang kegunaan tangan dan kaki. Guru juga menjelaskan manfaat menjaga kebersihan tangan dan kaki serta akibat jika tangan dan kaki tidak dijaga kebersihannya. Setelah itu, siswa diminta untuk mempraktikkan cara menjaga kebersihan tangan dan kaki.

Pada pelajaran ini kamu akan belajar cara menjaga kebersihan tangan dan kaki.
Tangan dan kaki adalah bagian tubuh yang sering kamu gunakan.
Untuk itu kamu harus menjaga kebersihannya.

Tangan memiliki banyak kegunaan.
Salah satunya adalah untuk makan.
Tangan yang kotor dapat membawa bibit penyakit.

**Gambar 13.1**
Cucilah tangan sebelum makan

Untuk menjaga kebersihan tangan cucilah tangan sebelum melakukan berbagai kegiatan.
Gunakan sabun saat mencuci tangan.
Setelah itu tangan dikeringkan menggunakan lap tangan.

Kaki juga harus dijaga kebersihannya.
Kaki yang kotor dapat membawa bibit penyakit.
Bersihkanlah kaki sampai sela selanya.

**Gambar 13.2**
Kaki harus dicuci sebelum tidur

Bersihkan kaki
pada saat mandi dan sebelum tidur.
Setelah itu keringkan dengan handuk.

Kaki harus selalu kering agar terhindar dari penyakit kulit.

Untuk menjaga kebersihan kaki
gunakanlah alas kaki.
Misalnya sandal atau sepatu.

### Pelatihan 1

Sebutkan kegunaan tangan dan kaki.

## B. Cara Makan yang Sehat

**Petunjuk Guru**

Guru mengenalkan cara makan yang sehat. Setelah itu, guru mengajak siswa untuk mempraktikan cara makan yang sehat dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Sebelum memulai makan
ada hal hal yang harus
kamu perhatikan.

**Gambar 13.3**
Makanan yang sehat

Cuci tanganmu dengan sabun manc
Gunakan alat makan yang bersih.
Duduklah dengan baik.
Biasakan mengunyah makanan dengan baik
sebelum kamu menelannya.
Tidak baik berbicara saat mulut
penuh dengan makanan
karena kamu akan tersedak.

Setelah makan minumlah air putih yang cukup.
Jangan lupa membereskan kembali alat alat makanmu.

## Pelatihan 2

Praktikkanlah cara makan yang sehat di rumahmu.

## Uji Kompetensi

**Kerjakan soal soal berikut ini dengan baik.**

1. Bagaimana cara menjaga kebersihan tangan.
2. Jelaskan cara menjaga kebersihan kaki.
3. Sebutkan cara makan yang sehat.

## Refleksi

Menjaga kesehatan tubuhmu itu mudah bukan.
Caranya menjaga kebersihan anggota tubuhmu seperti tangan dan kaki.
Selain itu kamu dapat menjaga kesehatanmu dengan mengetahui cara makan yang sehat.

## Rangkuman

- Tangan harus dicuci sebelum makan.
- Tangan dicuci dengan menggunakan sabun.
- Kaki dicuci saat mandi dan sebelum tidur.
- Alas kaki juga dapat menjaga kebersihan kaki.
- Biasakanlah melakukan makan yang sehat.

# Pelatihan Pelajaran 13

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Tangan yang sudah dicuci harus ...
   hingga kering.
   a. dibilas
   b. dilap
   c. dibasahi
2. Kuku tangan harus ... secara rutin.
   a. dipotong
   b. dipanjangkan
   c. diwarnai
3. Berikut ini adalah contoh alas kaki *kecuali* ....
   a. sandal
   b. sarung tangan
   c. sepatu
4. Peralatan yang digunakan untuk makan harus ....
   a. bagus
   b. bersih
   c. rapi
5. Banyak berbicara saat makan menyebabkan ....
   a. tersedak
   b. makan tidah habis
   c. makan tidak kenyang

**B. Ayo kerjakan soal soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Apakah kegunaan tangan.
2. Mengapa kuku tangan harus dipotong.
3. Kapankah kamu mencuci kaki.
4. Berapa kali kamu makan dalam sehari.
5. Apa yang harus kamu lakukan setelah makan.

**C. Tugas**

**Tentukan apakah pernyataan pernyataan berikut benar atau salah.**

| No. | Pernyataan | Benar | Salah |
|---|---|---|---|
| 1. | Tangan berguna untuk berjalan. | | |
| 2. | Tangan harus dijaga kebersihannya. | | |
| 3. | Tangan dicuci menggunakan air saja. | | |
| 4. | Kaki harus dibersihkan sampai sela selanya. | | |
| 5. | Alas kaki dapat menjaga kebersihan kaki. | | |

# Pelatihan Semester 2

**A. Ayo berilah tanda silang (×) pada jawaban yang benar.**

1. Gerakan membungkuk dan melentingkan tubuh dilakukan sambil ….
   a. duduk
   b. berbaring
   c. berdiri
2. Sikap dasar dalam berenang adalah ….
   a. bernapas
   b. meluncur
   c. bermain bola dalam air
3. Gerak meloncat dapat dilakukan dengan ….
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. dua tangan
4. Meliuk liukkan tubuh mengikuti irama termasuk gerak ….
   a. lokomotor berirama
   b. nonlokomotor berirama
   c. senam lantai berirama
5. Memasukkan tubuh dan menahannya dalam air disebut ….
   a. berenang
   b. menyelam
   c. senam

6. Bernapas di darat dilakukan melalui ....
   a. kulit
   b. mulut
   c. hidung
7. Contoh sikap disiplin adalah ....
   a. terlambat datang ke sekolah
   b. tidak mengikuti upacara bendera
   c. menggunakan seragam yang rapi
8. Menjaga kebersihan kelas dapat dilakukan dengan ....
   a. menyapu halaman sekolah
   b. merapikan rak buku
   c. membersihkan sisa-sisa kapur tulis
9. Menyeberang jalan harus lewat ....
   a. jembatan
   b. zebra cross
   c. perempatan
10. Saat berada di sekolah kamu menggunakan ....
   a. seragam putih merah
   b. segagam batik
   c. seragam pramuka

**B. Ayo kerjakan soal-soal berikut dengan baik dan benar.**

1. Sebutkan gerakan gerakan dalam latihan dasar renang.
2. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
3. Sebutkan langkah langkah latihan menyelam.
4. Bagaimana cara bernapas di dalam air.
5. Sebutkan langkah langkah gerakan senam ritmik beregu tanpa musik.

# Glosarium

**Bugar** adalah sehat dan segar

**Cedera** adalah luka sedikit pada tubuh

**Finis** adalah bagian terakhir suatu perlombaan

**Giring** adalah membawa lari bola dengan kaki

**Gizi** adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan

**Irama** adalah gerakan berturut turut secara teratur

**Jalan** adalah melangkahkan kaki

**Keramas** adalah mencuci rambut dengan sampo

**Lari** adalah berjalan dengan cepat

**Lempar** adalah membuang jauh-juah

**Lenting** adalah kenyal seperti per atau karet

**Lentur** adalah mudah dibengkokkan

**Lompat** adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan

**Loncat** adalah lompat dengan kedua atau keempat kaki bersama sama seperti katak atau kelinci

**Matras** adalah alas lantai untuk berolahraga

**Otot** adalah urat yang keras

**Palang** adalah batang kayu yang dipasang melintang

**Pelampung** adalah barang yang ringan terapung yang dapat menahan supaya tidak tenggelam

**Ritmik** adalah berirama

**Start** adalah sikap permulaan pada waktu akan melakukan gerakan berjalan atau berlari

**Tangkap** adalah memegang sesuatu yang sedang bergerak

**Tungkai** adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah

# Indeks

# Daftar Pustaka

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI*. Jakarta: Dirjen Disdakmen.

Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.

Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Teknik Dasar Olahraga Renang*. Jakarta: Dinas Olahraga Dan Pemuda. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.

Karsono, E. 2007. *Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas 2.* Bandung: Sinergi.

Mahendra, A. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Parker, S. 2002. *Hidup Sehat Bersama Profesor Protein.* Semarang: Mandiri Jaya Abadi.

Suherman, A. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Saputra, Y. M. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Microsoft Encarta Encyclopedia 2006

id.wikipedia.org

www.gizi.net

www.depkes.go.id

www.koni.org

# Lampiran

Pekan olahraga Nasional disingkat PON.
PON adalah pesta olahraga yang diikuti seluruh provinsi di Indonesia.
Sampai saat ini PON telah diselengarakan sebanyak 17 kali.

| PON | Tuan Rumah | Tanggal |
|---|---|---|
| 1 | Surakarta | 8 September - 12 September 1948 |
| 2 | Jakarta | 21 Oktober – 28 Oktober 1951 |
| 3 | Medan | 20 September - 27 September 1953 |
| 4 | Makassar | 27 September - 6 Oktober 1957 |
| 5 | Bandung | 23 September - 1 Oktober 1961 |
| 6 | Jakarta | 8 Oktober - 10 November 1965 |
| 7 | Surabaya | 26 Agustus - 6 September 1969 |
| 8 | Jakarta | 4 Agustus - 15 Agustus 1973 |
| 9 | Jakarta | 23 Juli - 3 Agustus 1977 |
| 10 | Jakarta | 19 September - 30 September 1981 |
| 11 | Jakarta | 9 September - 20 September 1985 |
| 12 | Jakarta | 18 Oktober - 28 Oktober 1989 |
| 13 | Jakarta | 9 September - 19 September 1993 |
| 14 | Jakarta | 9 September - 25 September 1996 |
| 15 | Surabaya | 19 Juni - 1 Juli 2000 |
| 16 | Palembang | 2 September - 14 September 2004 |
| 17 | Samarinda | 6 Juli - 17 Juli 2008 |
| 18 | Pekanbaru | 2012 |

## Ayo Gelorakan Semangat Belajarmu!

Sudahkah kamu berolahraga hari ini? Apakah tubuhmu terasa sehat? Nah, kamu dapat belajar olahraga dan kesehatan dengan buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, lo. Penyajian materi dalam buku ini mudah kamu pahami karena disampaikan dengan bahasa yang sederhana. Pembahasannya pun disesuaikan dengan kurikulum saat ini. Materi tersebut ditampilkan dengan gambar-gambar dan tata letak yang menarik.

Selain itu, buku ini pun memuat rubrik-rubrik yang dapat membuat kamu lebih bersemangat belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Rubrik-rubrik tersebut antara lain sebagai berikut.

1. **Pelatihan** berisi latihan dan soal-soal yang berhubungan dengan materi yang disampaikan.
2. **Uji Kompetensi** memuat soal-soal dan tugas yang menagih kompetensi siswa setelah mengikuti pembelajaran.
3. **Pelatihan Pelajaran** berisi soal-soal dengan berbagai variasi yang dapat melatihmu memahami materi dalam satu pelajaran.
4. **Pelatihan Semester** merupakan rubrik yang berisi soal-soal tentang materi selama satu semester.
5. **Info Gelora** berisi informasi yang dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan siswa tentang olahraga dan kesehatan.

Penasaran dengan rubrik-rubrik itu? Jika ya, bukalah buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini. Selanjutnya, Gelorakan semangatmu untuk meraih cita-cita bersama buku Gelora Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-033-7 (jil. 2l)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.885,00*